

# الفصل الأول

## قواعد عامة في تربية الطفل الرضيع

١ - يجب أن لا تنزعج الأم لتأخر سقوط الحبل السري مادامت حالة الطفل العامة حسنة ولا توجد علامات التهاب أو احمرار حول السرة . والحبل السري يسقط عادة بين اليوم الثالث والخامس ولكن قد يتأخر سقوطه في الأطفال الضعفاء إلى اليوم العاشر أو الخامس عشر .

٢ - يجب أن يستحم الطفل عقب الولادة إلا إذا كان ضعيفاً ناقص الوزن أو مولوداً قبل الأوان ، وفي هذه الحالة لا مانع من تأجيل الحمام الأول بضعة أيام أو أسابيع حسب شدة الضعف ، ويكتفى بتدليك الجسم بزييت الزيتون الدافئ ، ثم تبديره بمسحوق الطاق .

ولا يأخذ الطفل حمامه الثانى إلا بعد سقوط الحبل السرى .

٣ — يجب أن يستحم الطفل يومياً ، ويحسن أن يكون ذلك قبل رضعة الساعة التاسعة صباحاً بقليل ، أما إذا كان الطفل عصيباً حاد المزاج فانه يأخذ حمامه قبل الرضعة الأخيرة فى المساء ، فان ذلك يهدىء من أعصابه فينام نوماً عميقاً هادئاً .

٤ — يجب أن لا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق ، وتكون درجة حرارة الماء بين ٣٦° و ٣٧°

٥ — يجب غسل الرأس يومياً بالماء والصابون أثناء الحمام .

٦ — يجب أن لا تكون الملابس ضيقة أو ضاغطة حتى لا تعوق حركة الطفل وتنفسه . وكذا يجب تجنب ( القماط ) فهو مضر جداً بسبب ضغطه على الصدر .

٧ — يجب أن تتجنب الأم استعمال اللباس الكلو تشوك فانه يحول دون معرفتها فى الحال ما إذا كان الطفل قد تبول أو تبرز وبذلك تترك الإفرازات

مدة طويلة ، وقد يؤدي ذلك إلى تهيج شديد في الجلد .

٨ — يجب أن لا تلبس البنات خواتم في أصابعهن لأن الأصابع تنمو وقد يحز الخاتم فيها ، وأن لا تحرق آذانهن لتعليق الحلق ( القرط ) لأن ذلك قد يؤدي إلى التهاب في الأذن ، وقد تحاول الطفلة نزعها فتقطع أذنها كذلك يجب أن لا يعلق العقد في رقبتين لأنه قد يهيج جلد الرقبة . ولا يسمح بلبس هذه الأشياء قبل سن الخامسة عشر .

٩ — يجب أن ينام الطفل منفرداً في سريره من يوم ولادته . لأنه يحدث أحياناً أن تنقلب الأم على طفلها أو تضع ذراعها أو رجلها على فيه فيموت اختناقاً .

١٠ — يجب تجنب الأسرة التي يمكن هزها .

لأن الطفل الذي يتعود على النوم بعد هز السرير قد يتعذر عليه النوم بدونه . وقد تكون الاهتزازات الكثيرة سبباً للقيء .

١١ — يجب نشر فراش الطفل من مراتب

وأغطية وتعريضها للشمس والهواء كل يوم .

١٢ — يجب أن يترك الطفل في سريره ولا ينقل

منه إلا وقت الرضاعة أو لتغيير ملابسه إذا تبول أو تبرز

١٣ — يجب أن تكون رأس الطفل أعلى من بقية

جسمه بوضع وسادة (مخدة) صغيرة تحت رأسه لأن

ذلك يمنع رجوع اللبن والقيء .

١٤ — يسمح للطفل بالخروج للنزهة بعد ولادته

بأسبوعين في فصل الصيف ، وبعد شهر أو شهر

ونصف في فصل الشتاء . أما إذا كان ضعيفاً ناقص

الوزن فلا مانع من بقاءه بالمنزل بضعة أسابيع حتى يسترد

قواه . ويكون الخروج في الشتاء وسط النهار بين الساعة

العاشرة صباحاً والثالثة أو الرابعة بعد الظهر . أما في

الصيف فيكون خروجه في الصباح والعصر ، ويؤجل

الخروج إذا كان الجو بارداً أو ممطراً أو شديد الحرارة .

١٥ — يجب شراء عربة للطفل من يوم ولادته .

١٦ — يجب أن تشدد الأم على المربية إذا ما ذهبت

إلى حقيقة الأطفال أن تنتحي بالطفل جانباً ، ولا تسمح  
لأى كان أن يداعبه أو يُقبله .

١٧ — يجب أن يرضع الطفل من البداية كل ٣  
ساعات ابتداء من الساعة السادسة صباحاً إلى الساعة  
التاسعة مساءً . ولا يرضع أثناء الليل إلا إذا كان ضعيفاً  
ناقص الوزن . أما إذا كان صحيحاً فإنه يمكن إسكاته إذا  
بكى ، باعطائه قليلاً من مغلي الينسون أو الكراوية ،  
ويستحسن أن تكون هذه جاهزة في زمزية (ترموس)  
كما يجب على الأم إذا بكى طفلها أثناء الليل أن تبحث  
عن سبب آخر غير الجوع مثل البرد أو الحر أو لدغ  
البعوض والبراغيث : أو ضغط الملابس أو التبول  
أو التبرز .

١٨ — يجب إيقاظ الطفل أثناء النهار إذا حان  
وقت الرضاعة وكان نائماً . وبذلك يعتاد الاستيقاظ من  
تلقاء نفسه في ميعاد الرضاعة .

١٩ — يجب أن تحمل الأمُ الطفلَ على كتفها

أو تجلسه على ركبتيها بعد الرضاعة وتربت (تطبطب) على ظهره بلطف حتى يتكرع .

٢٠ — يمكن للأم الحامل أن ترضع طفلها متى كانت قوية وكان وزن طفلها في ازدياد . وقد تستمر في إرضاعه حتى الشهر السادس أو السابع من الحمل بدون أن يكون لذلك تأثير على صحتها أو على صحة طفلها .

٢١ — يجب أن لا يكون الفطام مبكراً ، أى قبل تمام السنة الأولى من العمر ، وأن لا يكون متأخراً عن سن السنة والنصف . كما يجب أن يكون تدريجياً حتى لو كان من الطفل كبيراً عند بدء الفطام .

٢٢ — يجب أن تعرض الأم طفلها على الطبيب إذا تأخر ظهور الأسنان إلى ما بعد السنة الأولى من العمر .

٢٣ — يجب أن لا تهمل الأم علاج طفلها اعتماداً على أن ما به ناتج عن التسنين . فان ظهور الأسنان لا يسبب أى مرض خطير في الطفل السليم . وقد يذهب الطفل ضحية هذا الإهمال .

٢٤ — يجب العناية بالأسنان اللبنية المؤقتة ، وأن يعرض الطفل على طبيب الأسنان كل ستة أشهر متى بلغ عمره السنتين ، وبذلك يُتدارك أي مرض في أسنانه قبل استفحاله .

٢٥ — يجب أن يعتاد الطفل استعمال فرشاة الأسنان في سن مبكر حتى إذا ما بلغ السادسة من عمره كان في إمكانه أن يستعملها بسهولة في الصباح والظهر والمساء عقب الأكل .

٢٦ — يجب أن يكون في كل بيت : ميزان حرارة مياه الحمام . ميزان حرارة الجسم . كيس للماء الساخن . حقنة شرجية . ميزان للطفل . كيس للثلج .

٢٧ — يجب أن لا تقاس الحرارة عن طريق الفم في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثمانى سنوات .

٢٨ — يجب أن يبقى الترمومتر بالشرح ثلاث دقائق

٢٩ — يجب أن يضغط على الاليتين مدة بضع

دقائق بعد انتهاء الحقنة الشرجية وذلك منعاً لارتداد  
السائل .

٣٠ - يجب عند إعطاء الدواء للطفل أن تقترب  
الأم منه وعلى وجهها ابتسامة عذبة مشجعة . أما إذا  
ظهرت على وجهها علامات الاشمزاز من رائحة الدواء  
أو التصميم ونفاد الصبر فإن مقاومة الطفل تزيد عند  
أخذ الدواء .

---



## الفصل الثاني

### بعض مشاكل الطفل الصغير

اللهجة الكلامية — الوشاية — اتلاف وكسر الأدوات  
المنزلية — تأثير حالة الوالدين العصبية على أخلاق الطفل —  
الطفل الذى يغيظ والدته — الطفل الذى يكسر لعبته —  
التوأمين — الخوف والجبن

— متى تبدأ أخلاق الطفل فى التأثير بسلوك  
الأشخاص الذين يعيشون معه ؟

عند ما يتم الطفل السنة الأولى من عمره تنمو فيه ملكة  
التقليد النظرى ، فهو مرآة تعكس ما حولها بدون تعقل  
ولا تصرف . وما الكلمات الأولى التى ينطق بها إلا تقليد  
لألفاظ يسمعها من والدته أو من مربيته ، فإذا سمع لغة  
صحيحة مهيبة نشأ مذهب الألفاظ ، وإذا كان من حوله يتكلمون  
بلهجة عامية أو ريفية أو صعيدية نشأ كذلك ، فاللهجة الكلامية  
إذن لا تولد مع الطفل وإنما هى ترديد منه لما يسمعه من أفراد  
المنزل الذين يعيش وسطهم .

وغالباً ما تتكلم الامهات والمربيات مع أطفالهن بلهجة الأمر كأنهن يستكثرن على الطفل الصغير الأسلوب الرقيق ، أو لعلهن يعتقدن أنه لن يطيعهن إلا إذا استعملن هذه اللهجة الشديدة العبارة . وإذا تصادف وذهبنا إلى إحدى حدائق الأطفال حيث تجتمع المربيات من مختلف الطبقات لسمعتنا منهن بدون استثناء نفس النغمة في الحديث . فواحدة تقول تحذيراً « إياك أن تفعل ذلك » وأخرى تقول آمرة « تعالى هنا بسرعة » وثالثة تقول متوعدة « سوف أضربك إذا تركت مقعدك » .. وهكذا من عبارات الأمر والتهديد فينصاع الطفل خوفاً ، حتى إذا ما عاد إلى المنزل ورأى أخته الصغيرة كلها بنفس اللهجة التي اعتادها من مربيته وإذا شاهد والدته أو جدته جالسة على كرسى أمرها بالقيام ليجلس مكانها ، ولو كان قد خوطب بلهجة أرق والطف لتولد بينه وبين جميع من يعاشرهم احترام متبادل ، ولنشأ مهذب الحديث رقيق الحاشية .

وكثيراً ما تشكر الامهات أن أطفالهن يرددون لفظ « إة » أو « نعم » كلما خوطبوا وكأنهم لا يسمعون ما يقال لهم ، فتضطر الأم أن تكرر ما تقوله مرة ومرة حتى يتنازل

الطفل ويجب على سؤاها ، والواقع أنه يسمع ويفهم ما يقال له من أول وهلة ، ولكنه اعتاد أن يسمع نفس اللفظ من والدته كلما تحدث إليها ، لأن كلامه في الغالب غير واضح فتطلب منه الأم أن يعيد ما قاله بقولها « إه » ، فيردها الطفل بدون قصد عند ما تتحدث إليه ، فعلى الأم في هذه الحالة أن تدرك أنها المخطئة في ذلك وعليها أن تقلل من ترديد هذه الكلمة قبل أن تطلب أو تنتظر من طفلها ذلك ا

• • •

— هل هناك مؤثر خارجي يُؤلّد في الطفل الميل إلى الأيقاع بالغير وخصوصاً اخواته ، عند والديه ؟

أكرز هنا أن الطفل مُقلّد ماهر ، وأن لغته ولهجته هما لغة ولهجة الكبار الذين يعيشون معه ، فهو يسمع أمه كل يوم عقب عودته من التنزه ، تسأل المريية كيف كان سلوكه وسلوك إخواته أثناء التنزه ، فتأخذ المريية في سرد غلطاتهم ، فأحدهم كان سىء السلوك والآخر ضرب أخيه والثالث تبول على نفسه وهكذا إلى آخر القصة المعتادة ، والطفل يسمع كل ذلك فيقلده بسلامة نية وبلا سوء قصد ، وبما يؤسف له

أن الطفل المصرى لا يسمع إلا عبارات التهديد واللوم والعتاب  
تُوجّه إليه من هيات لهم الظروف أن يولدوا قبله بسنوات  
قلائل أو كثيرة .

وقد يؤلنى أن كثيراً من الآباء يجعلوا من أطفالهم وهم  
صغار جواسيساً على أهل منزلهم . فالوالد الذى يتغيب معظم  
النهار عن البيت يختلئ عند عودته بابنه الصغير سائلاً إياه ماذا  
فعلت أمه وهل خرجت من المنزل أو استقبلت ضيوفاً أثناء  
غيابه . وأذكر هنا مثلاً حياً لوالد مثقف عرّده ابنه على ذلك  
منذ الصغر ، فاعتقد الولد مع مرور الزمن أن هذا جزء من  
برنامج اليومى ، فكلم عاد والده من العمل تسلسل يهدوء إلى غرفة  
والده وأخذ يقص عليه ما فعله أهل المنزل كبيرهم وصغيرهم ،  
والأم تلحظ ذلك وهى فى أشد حالات الألم النفسية ، فهذا  
والد نصب من طفلها جاسوساً عليها يواله بأخبارها ، وهى تعلم  
تمام العلم أن ابنها برىء مما ابتلى به لأنه شبّ على ما عودّه عليه  
والده . وبئس ما شب عليه ، وقد جاءت الأم تقص على حالة  
ابنها متسائلة هل من علاج يوقف هذه العادة السيئة التى تملكك  
هذا المجرم البرىء ، ولكن هيات فان العلاج كان ألزم  
للمجرم الحقيقى ألا وهو الوالد ، وهذه هداية من الله .

فعلی الوالدين أن لا يشجعوا هذه الروح في أطفالهم ،  
ولا يسألوا أحدهم عما فعله الآخر ، وعليهم أن يراقبوا ذلك  
بأنفسهم فيُخَنِّون أولادهم عن مشقة الاجابة على أسئلة قد  
تُولد في نفوسهم مع مرور الزمن شعوراً طاعياً لا يعلم  
نتيجته إلا الله .

...

— كيف يكون تصرفنا إزاء الطفل عند ما يقوى  
على المشي بمفرده ومحاول العبث بكل ما تصل إليه يده  
من أدوات المنزل ؟

يبدأ الطفل في المشي في خلال السنة الثانية ، ومتى رأى  
نفسه حراً يمكنه الوصول إلى أى ركن من أركان البيت بسهولة  
لم تتسنى له من قبل ، تتحرك فيه غريزة حب الاستطلاع  
فيُمسِك بكل ما تصل اليه يده ، يعبث به بالتلف والكسر  
إذا كان قابلاً للكسر ، ويجد في ذلك لذة وسروراً عظيمين ،  
والأم تتغيظ وتنفعل وخاصة إذا كان طفلها قد عبث بشئ  
له قيمته مثل آنية مزخرفة أو كتاب مهم أو مجلة لم تنته بعد

من قراءتها. فتراها قد اندفعت نحو الطفل معنفة زاجرة ،  
تضربه على يديه في لطف ، وتختطف الشيء من يده ، وليتها  
تعلم أن سلوكها هذا يزيد رغبة الطفل في الوصول إلى غرضه ،  
وعلاوة على ذلك فإنه يولد في ذهن الطفل اعتقاداً يزيد الأمر  
خطورة ، ذلك بأن يجعل همته اختطاف الشيء بسرعة قبل أن  
تدركه الأم أو المربية فتحرمه منه ، وبذلك تتعرض الأدوات  
المنزلية لتلف أشد ، وربما نجم عن ذلك ضرر للطفل نفسه .

والطريقة المثلى في هذه الحالة هي أن تساعد الطفل على الوصول  
إلى غرضه ونعطيها ما يريد ونتركه يعث به كيما شاء تحت  
حراستنا ، ونعوّده تدريجياً على إرجاع الشيء إلى مكانه بعد  
أن يلعب به في هواة ، وبمرور الوقت يجد الطفل لذة جديدة  
في إعادة الشيء إلى مكانه الأول ، ولو تسبب أثناء محاولته  
الأولى في كسر أو تلف الشيء فإنه سرعان ما يتغلب على ذلك  
أيضاً ، حتى إذا ما بلغ من العمر عشرين شهراً نجده وقد سار  
في هدوء نحو الشيء الذي تراهى له اللعب به ، وبعد أن يُشَبَّع  
هويته يعيده إلى مكانه بكل حرص وعناية ، وكأنه يريد أن  
يثبت لمن حوله أنه أظن وأمهر مما كانوا يظنون .

وقد تجر هذه السياسة القويمة في ذيلها بعض التضحية في

بادئ الأمر من كسرو إتلاف ، ولكن لا بد دون الشَّهْد من  
أبر النحل !

...

— ما تأثير حالة الوالدين العصبية في تطور أخلاق

الطفل ؟

قد يولد الطفل عصبياً سريع التأثير أو قد يكون والداه  
عصبيين فينشأ في جو مُشْبَع بالشك والقلق الدائمين ، وما  
أسعد الطفل الذي يكون والداه هادئين يأخذان الحياة كما هي  
في سهولة وبساطة ، لا يركزان اهتمامهما في طفلهما من حيث  
المأكل والمشرب واللعب والتبول والتبرز ، بل يتركانه على  
سجيته وطبيعته ، موجهينه التوجيه الصحيح بحيث يزجرانه  
بلطف إذا أخطأ ، ويعفوان عنه إذا اعتذر واعترف بخطئه ،  
ويشجعانه حيث يستحق التشجيع ، ولا يلقيان على مسمع منه  
عبارات القلق والعطف الزائدين على دقائق أحواله اليومية .  
وبعكس ذلك نجد الوالدين العصبيين يوجهان كل عنايتهما  
واهتمامهما نحو طفلهما ، فهما لا ينقطعان عن التحدث في  
حضور الطفل عن شهيته ونومه وتبرزه خصوصاً إذا كان

مصائباً بالامساك ، والطفل أثناء ذلك يداخله الزهو والاعتداد  
بالنفس فيصمم بينه وبين نفسه أن يحتفظ بمكاته كمرکز اهتمام  
العائلة وأقاربها ومعارفها . . فيتبادى في طغيانه ويتجبر . ولم  
لا وهو يسمع بأذنيه البشرى تزف إلى من في المنزل وخارج  
المنزل ، مثلاً كلما أكل طعامه أو نام أو تبرز . أى نفس  
بشرية لا تتأثر بهذه المظاهر . وأى طفل لا يجعل من نفسه  
حاكماً مطلقاً في بيت تشبع جوه بالقلق والجزع عليه يبدو أن  
بمناسبة وبغير مناسبة ؟

ولنضرب لذلك مثلاً : فقد تأتى الأم إلى الطبيب شاكية  
أن ابنها لا يأكل إلا بصعوبة . أو أنه يفضل بعض أنواع  
الطعام ويرفض البعض الآخر . ثم تقول في بساطة أنها  
حاولت بكل الوسائل أن تصلح من عاداته السيئة ففشلت .  
فاذا سألتها عن الوسائل التي لجأت إليها أجابت في يأس :  
الضرب — التقييع والتأنيب — التوسل والتضرع .

فكأنها ضربت على جميع الأوتار فلم تفلح . وسبب  
ذلك أنها لم تتبع السياسة الرشيدة . لأن الطفل كلما آنس في  
والدته ضعفاً وكلما شاهدها حائرة قلقة عليه تنقل به من  
طبيب إلى طبيب ، وتقص أنباءه على كل صديقاتها وأقاربها ،



تأصلت في نفسه غريزة العناد وصمم أن يتلاعب بعواطف  
هذه المخلوقات البشرية التي تفوقه سناً وإدراكاً والتي كثيراً  
ما لحقه منها بعض الظلم في ظروف كثيرة سابقة .

والطريقة الوحيدة لعلاج هذه الحالة هي الإهمال التام  
بأحواله وعدم ذكر شيء عن المرض في حضوره .

وكثيراً ما نسمع آباء يتحدثون قائلين أن أحد أولادهم  
لم يتذوق الموز مثلاً طول حياته ، فترسخ هذه الفكرة في  
ذهنه ولا يتخلى عنها حتى الممات . . . والواقع أن ذكر مثل  
هذه الأشياء التي تبدو بسيطة إذا نظر إليها سطحياً ، له تأثير  
سئ على عادات الطفل في حاضره ومستقبله .

من ذلك نرى أن الاهتمام بالطفل والقلق والشغف  
والعطف عليه تنقلب إلى الضد إذا زادت عن حدودها ، فعلينا  
أن نتخذ مركزاً وسطاً ، وخير الأمور أوسطها .

...

— يلاحظ في كثير من الأحوال أن الطفل لا  
يرتدع عن ارتكاب زلة يعرف بفطريته أنها تسبب غيظاً  
لوالديه أو مربيته مهما ناله في سبيل ذلك من تقرير أو  
لوم أو أذى ، فما سر هذا الاصرار ؟

. هناك اعتقاد خاطئ سائد، وهو أن الطفل العنيد له إرادة قوية صلبة يجب التغلب عليها وكسر شوكتها . والواقع أن الطفل يولد بغير إرادة ، ونحن بغلطائنا المتوالية في تربيته نولد فيه روحاً عكسية . فهو قد اعتاد سماع كلمات العتاب والزجر عن حوله ، وبالتدريج يصبح وقعها على أذنيه لذيذاً فيتعمد تكرار العمل الذي يعرف أن فيه إغاظة لوالدته ، وأنه الابرة توضع على الاسطوانة لتبدأ الأغنية التي يتلذذ لسماعها والتي متى بدأت داخله زهو وكبرياء . . فما هو يصبح في غمضة عين محط أنظار جميع من بالمنزل ، تنعكس عليه أنوار المسرح فتجعل منه بطلا لرواية كوميدية يضحك لها في نفسه برغم ما يناله بسببها من إهانة وتعنيف قد يصل إلى الضرب ، فاقيمة كلمة جارحة أو أذى جسماني يلحقه في سبيل هذه اللذة التي يطرب لها ! وللتغلب على مثل هذا الشذوذ يجب على الأم أن تتجاهل طفلها إذا بدأ في معاكستها ، ولا تظهر له أنها متأثرة بما يفعل فيداخله العجب مما يرى ويقبل عليها متسائلاً في دهشة « ألسنت غاضبة يا ماما ، إذا كان يقدر على الكلام ، وبتكرار التغاضي والفقر من ناحية

الأم يراجع الطفل نفسه ولا يعود إلى فعلته مرة ثانية لشعوره بتفاهتها .

...

— هل نأخذ الطفل بالحسنى أم نعاقبه ونعنفه كلما أخطأ أو هفا ؟

إن تكرار عقاب الطفل كلما ارتكب خطأ يُفقد العقاب تيجته الأدبية والمادية . فكما يعتاد الطفل كلمات العتاب ، يعتاد أيضاً التأديب الجسماني كالضرب على اليدين أو صفع الخدين بلطف كما تفعل معظم الأمهات . ففى كثير من الأحوال لا يسمع الطفل من والدته أو مربيته إلا أنه ( شقى ) أو ( عفریت ) فيرسخ فى ذهنه أنه شقى وينظر إلى جميع من فى المنزل كأنهم ( أشقياء ) حتى قطته أو كلبه أو دميته ( عروسته ) فتفقد الكلمة تأثيرها فى نفسه ولا يبالى بها ، وكذلك كثيراً ما نسمع الأم تهدد طفلها بقولها وإذا فعلت هذا سأعاقبك ، ثم لا تنفذ وعيدها فيفقد الطفل ثقته فى تهديداتها المتكررة ولا يكون لكلامها قيمة عنده .

وهناك أطفال شديدو الحساسية تكفيهم إشارة أو تلميح

بسيط ليتبينوا خطأهم ، وعلى كل حال يجب أن لا نكون  
أسخياء في عبارات التهديد نوجهها لأطفالنا بل نقصرها على  
الضرورة القصوى ، ونبذل جهدنا في معاملة الطفل كأنسان  
بشرى له نفس الحس والشعور والعواطف التى يتمتع بها  
الشخص الكبير . فتحسن تربيته .

• • •

— إذا كسر الطفل لعبته أو دميته (عروسته)  
أو رماها إلى الأرض فما الواجب على الأم أو المربية عمله ؟  
كثيراً ما نلاحظ أن الأم فى مثل هذه الحالة تسرع  
باصلاح اللعبة أو إبدالها بغيرها أو التقاط الدمية من  
الأرض وإعطائها للطفل . وهذا خطأ إلى حد ما ، فالطفل  
يجب أن يفهم أن إتلاف اللعبة أو رميها إلى الأرض له  
نتيجة لا تتفق مع أهوائه ، وهى أنها قد لا ترجع إليه ثانية  
أو أنها ذهبت إلى غير عودة ، فيحس أن تراخى قليلاً فى  
إرجاعها إليه . وبذلك يصير أكثر حرصاً عليها وإعزازاً لها  
لا يسرف فى إتلافها أو رميها على الأرض .

• • •

— هل حقيق أن التوأمين يتشابهان عادة في الأخلاق والعادات والطباع ؟

يتوقف هذا على سلوك الوالدين وحديثهما في حضور التوأمين . فقد يحاولان إفهامهما أن الله قد خلقهما من نُقْطة واحدة وأنهما تريبا سوياً وسينموان ويكبران سوياً ، يأكلان على مائدة واحدة ، ويذهبان معاً إلى المدرسة ، وسيشبَّان على خُلُقٍ واحد . وهناك احتمالان نتيجة ذلك : إما أن يحققا أمل والديهما فيشبَّان على هداية ورشد ، وإما أن يتولد في أحدهما شعور يجعله يندفع في تيار يخالف بالمرّة للذي يسير فيه أخيه ، فينمأ أحدهما هادئ سهل القياد يأكل بشهية وينام جيداً ويقبل على دروسه ، إذا بالآخر بعكسه على طول الخط ، وقد يكون علة ذلك وجود فارق ولو بسيط في المعاملة .

...

— كيف يتولد شعور الخوف والجن في الطفل منذ الصغر ؟

إن روح الشجاعة والاقدام لا زالت تنقص أطفال

الجيل الحاضر ، فهم يخافون من الظلام ومن الشخص الغريب ومن الحيوانات وغيرها . من المسئول إذن عن هذا ؟ لعنا نتهم الوالدين مرة أخرى ! لنسرد الأدلة والبراهين أولاً قبل أن نلقى التبعة على كتفهما . فالمعلوم أننا إذا اقتربنا من عش الطير والأم غائبة عنه قابلتنا صغار الطير بدون خوف أو جزع ، ونظرت إلينا نظرة عادية لا تتم عن عداء أو ضغينة ، فإذا ما عادت الأم من جولتها وبدأت في الصباح والدفاع عن صغارها انعكس خوفها على الصغار فلا تلبث أن تجزع وتضطرب مثلها بعد أن كانت هادئة مطمئنة . كذلك الحال أثناء الغارة الجوية مثلاً ، فالأم تجمع صغارها حولها وكلما رأوا على وجهها أمارات الجزع لصوت أزيز الطائرات وطلقات المدافع التصقوا بها وصرخوا وأعولوا ، أما إذا تظاهرت بالشجاعة ولم يد عليها أى خوف اطمأنوا هم الآخرون ونظروا إلى الطائرات كأنها من لُعب الأطفال ، وكذلك الحال إذا اعتادت الأمهات كلما اقترب حيوان كبير كالكلب مثلاً من أطفالهن أن يَقْزَعْنَ صارخات في وجه الحيوان ملوحات بأيديهن لابتعاد مصدر الخطر فينشأ الطفل وهو يخاف من رؤية الكلب أو ذكر أسفه .

والجبن والخوف أكثر ما يتولدان في الطفل المحاط بالكثير من الرعاية والعناية وخاصة إذا كان وحيد والديه ، فحيثما يذهب تحرسه أيدى والدته أو مربيته خافة أن تلحقه أضرار يتصورونها في كل خطوة بخطوها ، فيظن الطفل أن هذه الدنيا لا أمان فيها وأن الأرواح فيها رخيصة وينشأ جباناً خائر العزيمة ، إذا قارناه بطفل آخر تعود الاعتماد على نفسه منذ الصغر ، يروح ويغدو حيث شاء تحرسه العناية الالهية وتلحظه أعين والديه .

وأرشد سياسة هي أن يعتاد الطفل على حب الاستقلال والاعتماد على النفس ، لأن العناية والحيلة الزائدتين عن الحد تجعلانه يشعر أنه مقيد بأغلال تضغط على ذهنه وحرية تفكيره وتصرفاته فينشأ أشبه بحيوان في قفص لا يمكنه الدفاع عن نفسه ولا أن يتصرف بحكمة عند حلول الخطر . ومثل هذا الطفل يكون عادة معرضاً لضعف الأعصاب والعضلات في شبابه فينشأ مقوس الظهر لا يجرى مظهره بالقوة والصبا ، عرضة للاضطرابات الهضمية والامساك والنزلات الشعبية وضعف القلب والمناعة ضد مختلف الأمراض ، وهي أشياء كثيراً ما نلاحظها في الأطفال المدللين المحاطين بكل أنواع الرعاية والعناية في طفولتهم .

## الفصل الثالث

### بعض العادات السيئة

شدوذ الشبهة — تقاصات الوجه — مس الأصابع — قرض  
الأظافر — هز الراس وخطبها في الوسادة — العادة السرية

قد تحدث هذه العادات السيئة في الطفل السليم ، ولكن  
بما لاشك فيه أنها تزيد ويبالغ الطفل فيها كلما اتباه مرض ينهك  
قواه الجسدية والعقلية . ومن المعلوم أن علاجها صعب جداً  
في الطفل الأعمى أو الأبله . أما في الأطفال الأصحاء فان  
علاجها في متناول وسائل الطب . وسنتحدث عن كلٍّ منها  
على حدة .

#### شدوذ الشبهة

في هذه الحالة يميل الطفل إلى التهام الطين أو التراب  
أو الطباشير أو الصابون أو الخبر ، وأحياناً الشعر ، وفي حالات  
نادرة برازَه . وقد اسهبنا في أعراض وعلاج هذه العادة في  
باب شبهة الطفل



## تقلصات الوجه

كثيراً ما تنتاب الطفل العصبي تقلصات في عضلات وجهه ، كأنْ يغمز بعينه ، أو يغط شفته العليا إلى الأمام ، أو يُعَضُّ شفتيه ، أو يرفع حاجبيه إلى أعلى ، أو يبلع ريقه وغير ذلك من العوارض التي نشاهدها كثيراً في الأطفال ذوي المزاج العصبي . وهي تدل على أن أعصاب الطفل قلقه غير مستقرة . وعلى ذلك يجب أن لاتجاهلها على أمل أن الزمن كفيل بشفاؤها .

وأكثر ما تحدث هذه التقلصات بعد سن الخمس سنوات ، وقد تبدأ في السنة الثالثة ، ولكنها نادرة الحصول في السنتين الأوليين من العمر .

وتبدأ هذه التقلصات بأن يقلدها الطفل بعد أن يرى شخصاً أكبر منه سواء في البيت أو المدرسة ، أو طفلاً في سنّه يتلاعب بعضلات وجهه ، فتعجبه الحركة ، فتنتطح في ذهنه ويأخذ في إخراجها . ثم يصبح التقليد عادة متأصلة . وبما يزيد تأصلاً في نفسه ما يتعرض له من تشديد والديه عليه أن يبتلعها . فهما يلحان عليه كلما شاهدهُ يحرك أجزاء

وجهه، بأن يوقف هذه العادة السيئة . ويشاهد بعينه أمارات الحزن البادية على وجههما ، فيزداد قلقه على نفسه وتتفاقم حالته ، وبالرغم من أنه يحاول طول الوقت أن يوقف هذه العادة ، فإن هذا ليس في مقدوره بتاتا ، لأن هذه التقلصات تحدث بدون إرادته ، وكلما لفتنا نظره إليها سواء بالنصح أو العتاب أو الزجر ، ازدادت حالته سوءا . فواجب على الوالدين أن يُظهرا لطفهما أن مابه لا أهمية له مطلقاً ، وأنه عارض بسيط لا يلبث أن يزول ، وأنه غير مُلغى لاهتمام الغير ، وبهذه الطريقة يسترد ثقته بنفسه ، ويسير نحو الشفاء بِخُطَى واسعة .

ويمكن إعطاء الطفل مقوً إذا كان ضعيف البنية ، وشغل فكره بنوع من الرياضة أو اللعب ينسيه عادته السيئة .

### قرض الأظافر

كثيراً ما يولع الأطفال ، وخاصة العصيين منهم ، بقرض أظافرهم وجلد أصابعهم (شكل ١) وعلاج هذه الحالة يتلخص في قصّ الأظافر جيداً بدرجة لا تترك للطفل فرصة لقرضها ، وفي الأطفال الصغار يمكن دهن الأصابع

بمادة مرة مثل محلول الكينا أو الصبر أو المر .



( شكل ١ ) تشوه أظافر اليدين نتيجة قرضها بالأسنان

## مص الأصابع وأشياء أخرى

أكثر ما يميل الطفل إلى مص الأصبع الابهام (شكل ٢) وبقية الأصابع الأربعة . ولكنه قد يمس أيضاً ظهر يده أو ساعده ، أو الأصبع الكبير للقدم . وتبدأ العادة عادة في سن الطفولة ، وقد تلازم الطفل حتى يكبر ويذهب إلى المدرسة ، ويتوقف ذلك على مجهود الوالدين في إيقاف العادة ، ويلجأ الطفل إلى مص أصبعه كلما داعب النعاس جفونه ، وعند ما يستيقظ من نومه ، وبعد الاستحمام ، وكلما جاع أو عطش

أو توعك مزاجه ، فانه يجد فيها تسلية كبيرة ينسى بها ما يشعر  
به من ضيق أو كرب .



( شكل ٢ ) ها انذا أمص إصبعى رغم انك يا امام

وسأسرد فيما يلي أهم النقاط فى علاج هذه الحالة :  
( أولا ) يجب أن لا نظهر للطفل أى اهتمام أو قلق على  
العادة التى تملكك منه . فلا نزرجه أو نعنقه أو نشد إصبعه  
بغلظة وقسوة كلما وضعه فى فمه . فان هذه التصرفات من جهتنا  
تساعد العادة على التآصل فيه زيادة وزيادة ، وكلما تجاهلناها  
بدأ الطفل ينساها تدريجياً ، وإذا استمرت إلى سن المدرسة ،  
فان مجرد وجوده بين إخوانه ، ومعايرتهم إياه بها يُجبره  
على إبطالها .

(ثانياً) إذا كان الطفل صغيراً ، أى فى سن الرضاعة  
فىمكن التحايل عليه بدهن أصبعه بمادة مُمرّة كالمر والصبغ  
والكينا ، فإذا لم تفلح هذه توضع جبيرة مصنوعة من الخشب  
أو الورق المقوى عند الذراع بحيث تمنعه من وضع أصبعه فى  
فه ، ومتى أدرك الطفل استحالة القيام بهذه العملية نسيها تدرجياً .

(ثالثاً) كثيراً ما ألاحظ فى الأطفال الذين يترددون  
على عيادتي الخاصة ، أنه يوجد بينهم من هم فى الخامسة أو  
السادسة من عمرهم ولا يزالوا يتسلون بمص أصابعهم . فإذا  
سألت الأم عن سر ذلك أجابت أمام الطفل فى بأس ظاهر .  
إنها حاولت إيقاف هذه العادة بكل وسيلة ولم تفلح ، وإنها  
زجرته وضربته وعاقبته بشئ أنواع العقاب فلما فشلت تركته  
يفعل ما يريد ، وكان يجب عليها أولاً أن تأخذه بالحسن ،  
ولا تجعله يعتقد أن فعلته جريمة كبرى لا تغفر ، وكما  
لاحظت أنه على وشك أن يضع أصبعه فى فمه طلبت منه أن  
يحضر لها شيئاً من غرفة مجاورة ، أو لفتت نظره إلى صورة  
على الحائط أو جريدة بيدها ، وتحاول أن تقتعه بكل لطف  
أن هذه العادة سوف يطلها من نفسه ، وأن الألوان قد آن  
لذلك بالنسبة لكبر سنّه .

## العادة السرية

قد يتنبه الطفل إلى أعضائه التناسلية ويتسلى ويتلذذ بامساكها بأصابعه أو حكمها في جسم صلب مثل الكرسي أو الترابيزة، في سن مبكر، وتبدأ العادة عادة في السنة الثانية من العمر، وأحياناً يمارسها الطفل في الشهر السادس من عمره . ويتضايق كثيراً إذا قطعنا عليه تيار لذته ، ويعاود الكرة إذا أبعدنا يده عن أعضائه التناسلية ، فلا يتركها إلا إذا أرضى شهوته ، فيتغير حاله من نشوة وحرارة في الوجه وبريق في العينين ، إلى تراخ وخمول واصفرار . وقد يعاود الكرة بضع مرات في اليوم ، وفي هذه الحالة تنتهك قواه ويدعو على وجه الذبول ، أما الإقلال منها فلا ضرر منه على الطفل ، ولذلك يجب على الأم أن لا تنزعج ، ولا تعتقد أن طفلها يرتكب جرمًا خطيراً بممارسة هذه العادة . وتأني الأم في هذه الحالات إلى الطبيب وتقص عليه قصة طفلها وتحدث عن شناعة الجرم الذي يرتكبه أمام عينيها بدون أن يدرك أنه بذلك يسبب لها عذاباً نفسانياً ، والواقع أن الطفل في سنواته الأولى لا يدرك معنى اللذة الجنسية كما تدركها الأم ، وإذا

كان في سن يمكن فيه التعبير عما يخالجه من الشعور، فانه يقول ان هذه العادة تريح أعصاب عند ما يمارسها .

وتبدأ العادة ك محاولة من جانب الطفل لشغل أوقات فراغه ، فالطفل بين الرضعات وفترات اللعب لا يجد ما يفكر فيه ، فيحاول قتل وقته بطريقة من الطرق ، فهناك طفل يمص أصبعه ، وآخر يقرض أظافره ، وثالث يخط رأسه في الوسادة وهو نائم على ظهره ، ورابع يتسلى بمداعبة أعضائه التناسلية ، فترى من هذا أن كل هذه الظواهر متشابهة ، والغرض منها واحد ، أى تسلية الوقت الذى لا يكون الطفل مشغولاً فيه بالأكل أو النوم أو اللعب ، والطفل يجمل تماماً ما هى اللذة الجنسية ، وما وظيفة أعضائه التناسلية ، فيجب أن نفسر ذلك تماماً للآم حتى يخفف من جزعها على صحة طفلها وأخلاقه فى المستقبل ، فالعادة السرية لا تدل على شيء عن أخلاق الطفل وميوله الجنسية حاضراً أو مستقبلاً .

فتى اقتنعت الآم بذلك سهّلت مهمتها ومهمة الطبيب فى مساعدة الطفل على إبطال هذه العادة . فعليها أولاً أن لاتعنفه أو توبخه على فعلته ، وأن لانظهر له قلقها على حالته ولا تلقى عليه كل يوم محاضرة عن سوء عاقبة هذه العادة ،

فإن كل هذا لا يجدى ، وواجب عليها أن تشغل فكره بأشياء أخرى كتغيير المناظر والهواء والألعاب الرياضية وحمامات البحر ، وجمع الكتب المصورة وزهور الحديقة وغير ذلك مما يحول اهتمامه عن أعضائه التناسلية . أما الإلحاح والتوبيخ والعقاب فتزيد الحالة سوءاً ، ولا مانع من مراقبة الطفل بدون أن يلحظ ذلك ، فإذا رآته يحاول لمس أعضائه التناسلية طلبت منه تأدية أى عمل فى المنزل يشغله وينسيه ما كان على وشك بدئه . وإذا كان الطفل صغيراً لا يزال فى المهد فاعلمها إلا أن تمسك بيده وتبعدها عن أعضائه وتأخذ فى مداعبته وملاعبته فيجد فى هذا خير عوض عن أى شئ آخر .

وإذا كان هناك علاجاً موضعياً كالحثان ( الطهارة ) فى حالات ضيق مجرى البول ، أو المسّ فى حالات التهاب الأعضاء التناسلية فيجب أن لا تُفهمَ الطفل أن الغرض من هذا العلاج هو إبطال العادة السرية ، وإلا لفتنا نظره إلى نقطة الضعف فى جسمه فيتأذى زيادة فى عاداته القبيحة . فإذا استعملنا مثلاً مساً خاصاً للعضو التناسلى سواء للذكر أو الأنثى ، يمسّ الفم أو الشفتان فى الوقت نفسه بالماء العادى حتى لا يعتقد الطفل أن الغرض من العلاج هو شفاؤه من



العادة السرية . وقد يلجأ الطبيب إلى وضع جبائر خشبية أو معدنية عند الفخذين أو الذراعين تمنع الطفل من لمس أعضائه التناسلية أو حك الفخذين ببعضهما بُغْيَة اللذة ، وهنا أيضاً يجب إقناع الطفل أن الغرض من هذه الجبائر هو معالجة تشوه أو مرض بسيط في ذراعه أو فخذه ، لأنه إذا علم أن الغرض منها الحيلولة دون لذته ، تبادى في عاداته القبيحة عند إزالة الجبائر ، مثله في ذلك كسجين يستنشق نسيم الحرية بعد سجن طويل .

### حالة هز الرأس وخبطها في الوسادة

تنتاب بعض الاطفال فيما بين الثانية والسادسة من العمر نوبات يَلْمَدُّ لهم فيها أن يضربوا برؤوسهم في الوسادة . وقد يستمر ذلك ثوان أو دقائق أو ساعات . وقد يحدث ذلك والطفل مستيقظ أو مستغرق في نومه . ولو أن هذه الظاهرة لا تدل على أى تغير في حالة الطفل الصحية أو العقلية في معظم الحالات ، إلا أنها قد تحدث في الاطفال الضعيفي القوى العقليه أو الهزيلين الضعفاء المصابين بفقر الدم أو أحد الأمراض المزمنة المنهكة .

وهناك أطفال يولعون بهز رؤوسهم وحكمها بالوسادة  
وهم نائمون على ظهورهم ، أو يميلون بأجسامهم إلى الأمام ثم  
إلى الوراء وقد يستمر دقائق أو ساعات . وكلما تحدث في الأطفال  
السليمين فإنها تشابه في أهميتها المَرَضية عادة خبط الرأس  
في الوسادة .

---

## الفصل الرابع

### تبول الطفل على نفسه

— متى يقلع الطفل عن عادة التبول على نفسه أثناء الليل والنهار ؟

يتوقف ذلك في الطفل الطبيعي على طريقة تربيته . فهناك أطفال في سن السنة والنصف يمكنهم التغلب على رغبة التبول طول الليل ، ولكن قد يتأخر ذلك حتى أوائل السنة الثالثة ، فإذا استمر الطفل يتبول على نفسه بعد هذه السن وجب عرضه على الطبيب . والواقع أن الأمر يتوقف على تمرين الطفل منذ الشهور الأولى من عمره على أن يجلس على مبولته ( قصيرته ) في مواعيد محددة . وبذلك يدرك أن التبول مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجلوس عليها . وأعرف أطفالاً تمكنوا من ضبط أنفسهم ، وأبطلوا عادة التبول في الليل والنهار وعمرهم سنة واحدة .

...

— ما هي أسباب تبول الطفل الكبير على نفسه ؟

تنقسم الأسباب إلى مَرَضِيَّة ونفسانية :

( أولا ) الأسباب المرضية : مثل الضعف العام وفقر الدم ، والديدان المعوية ، وتضخم اللوزتين والزوائد خلف الأنف ، وتسوس الأسنان ، والتهابات المثانة والكليتين . وضيق مجرى البول ، وضعف القوى العقلية .

وقلما يجد الطبيب عند فحص الطفل أحد هذه الأمراض لأن الأسباب النفسانية هي الأكثر حدوثاً وهي المسؤولة عن معظم الحالات . ولكن هذا لا يمنع من فحص الطفل فحصاً دقيقاً والعمل على تقويته إذا كان ضعيفاً بإزالة أسباب الضعف كتضخم اللوزتين والزوائد خلف الأنف والأسنان المتسوسة . وفحص البول وإجراء عملية الحتان في حالات ضيق مجرى البول ، وعلاج أى التهاب موضعى فى القضيب أو المثانة .

( ثانياً ) الأسباب النفسانية : وهي التي تسبب عنها معظم الحالات وهي ناتجة عن خطأ في معاملة الطفل أثناء بحثه النفسية وهو يرى نفسه وقد بلل فراشه كل ليلة ، ويشاهد

بعينه نظرات اللوم يلقيها عليه والديه ، ويسمع بأذنيه عبارات اللوم والتعنيف والسخرية ، والمعايرة بأن إخوانه الصغار لا يفعلون فعلته ، والطفل أثناء ذلك يحاول أن يشفى نفسه من هذه العادة فتطفي هذه الفكرة الثابتة على كل مجهود يبذله لينقذ نفسه من هذه الورطة التي عرضته لسخرية الغير وتعنيفهم ، وتزداد حالته سوءا على سوء ، وعلى ذلك فإن أول واجب في علاج هذه الحالات هو الامتناع كلية عن تقرير هؤلاء الأطفال وتأديبهم إذ أن ذلك يثبط عزائمهم ويضعف ثقتهم بأنفسهم .

ويلاحظ أن هذه الحالات تشفى تماما بمجرد دخول الطفل بالمستشفيات للعلاج ، فإن الطفل يدرك أنه قد أحضر للمستشفى ليعالج ، وأنه إذا تبول على نفسه فلن يُعيره أحد لأن كل الموجودين معه من أطباء وممرضات يتوقعون منه أن يبذل فراشه ولن يجدوا في ذلك أى غرابة أو شذوذ . فيستيقظ من نومه في الصباح ليجد أنه لم يتبول أثناء نومه للمرة الأولى منذ مدة طويلة . فيسترد ثقته بنفسه وتقف العادة التي طالما ضايقته وضايقت الغير .

ويحدث أن يشفى الطفل حتى إذا ما دخل المدرسة للمرة الأولى وشاهد طفلا آخر يتبول على نفسه وينال نتيجة ذلك

تقريباً وعقاباً من الناظر أو المدرس ، اضطربت أعصابه  
وقلت ثقته بنفسه وبدأت هذه العادة تنتابه مرة ثانية . كما  
يلاحظ رجوع هذه العادة أيضاً إذا قرب الامتحان أو إذا  
أصاب الطفل مرض ينهك قواه العامة .

وفي الحالات الشديدة يتبول الطفل أثناء النهار والليل ،  
وقد تمتد العدوى إلى عادة التبرز فيتبرز على نفسه أيضاً .

وأهم عامل في العلاج هو أن نجعل الطفل يعتقد أن  
ما يفعله لا يعد جريمة أو غلطة مشينة تستحق العقاب ، بأن  
لا نذكر أمامه شيئاً عن مرضه . فاذا بلّل ملابسه أو فراشه  
تظاهرنا بعدم الاكتراث .

ويجب أن لا يسمنا الطفل ونحن نقص قصته على صديق  
أو قريب فإن ذلك يزيد في تزعزع ثقته بنفسه . وإذا تحدثنا  
عن شيء فليكن حديثنا مشجعاً له ، فمثلاً إذا مضى ليلة بدون  
أن يتبول شجعناه وكافأناه . وإذا تبول بعد ذلك تجاهلنا فعلته  
حتى تسنح لنا فرصة أخرى لاطرائه ومدحجه ، وهكذا يستعيد  
الثقة بنفسه تدريجياً وباسترجاع الثقة يقف المرض تماماً .

فيجب التنبيه على الأم والمربية في المنزل والمعلم والناظر  
في المدرسة أن لا يلجأوا إلى أي عقاب جسماني أو تقييد .

أدبى إذا تبول الطفل على نفسه فإن ذلك مما يزيد من ضعف  
نفسيته .

والمشاهد أن معظم هؤلاء الأطفال ضعيفى الصحة فلا  
مانع من إعطائهم مقو ، وكذلك يستحسن فى بدء العلاج أن  
لا يتناول الطفل أى سوائل بعد الساعة السادسة مساء ، وأن  
يوقظ الطفل مرة أو مرتين أثناء الليل ليتبول فى مبولته  
( القصرية ) حتى لا تمتلىء مثانته كثيراً أثناء نومه بالبول .

---

# الفصل الخامس

## الكلام وعيوبه

السن الذى يبدأ الطفل فيه الكلام — أسباب تأخر الطفل في الكلام — أسباب التلعثم في الكلام — تأثير التلعثم على حياة الطفل المدرسية — علاج التلعثم — الثأمة وعلاجها

— في أى سن يبدأ الطفل الكلام؟

ينطق الطفل بضع كلمات في الشهر الثامن أو التاسع ، مثل بابا ، ماما ، دادا ، وتنطق البنات عادة قبل الذكور . وقد يخترع الطفل ألفاظاً لا معنى لها ، ولكنه يشير بها إلى أشياء خاصة ، وإذا أدركت والدته غرضه منها ، صارت هذه الكلمات واسطة للتفاهم بينها وبين طفلها حتى يتعلم الكلام على وجهه الصحيح .

وفي نهاية السنة الأولى يكون الطفل قد عرف معنى كثير من الكلمات ، ويشير إليها إذا سئل عنها ، وقد ينطق بأسماء بعضها ، ويحيب بإشارة على البعض الآخر كأن يلوح بيديه



إذا طلبت منه أمه أن يقول إلى الملتقى ( باى باى ) لشخص يراد توديعه عند الباب . وفى خلال السنة الثانية تزداد معرفته بالكلمات يوماً عن آخر ، وفى نهايتها يكون جملاً قصيرة من كلمتين أو ثلاثة ويفهم كل ما يقال له . وفى نهاية السنة الثالثة ينطق بجمل مكونة من ٥ كلمات ، ويذكر اسمه واسم أبيه وأمه وفى السنة الرابعة يمكنه أن ينطق بجمل مكونة من عشر كلمات تزيد فى السنة الخامسة إلى ١٥ كلمة .

...

— ما هى أسباب تأخر الطفل فى الكلام ؟

( أولاً ) نقص القوى العقلية ، فالطفل البطيء الفهم ، البليد التفكير لا ينطق إلا فى سن متأخر .

( ثانياً ) ضعف حاسة السمع أو الصمم . فالطفل الأصم لا يتكلم لأنه لا يسمع ليقاد ما يسمعه . وقد يكون سمع الطفل ثقيلاً ( شكل ٣ ) ، فتزعجه الأصوات الضخمة فقط فيعتقد الوالدان أن حاسة السمع عنده طبيعية . والواقع أن الحساسية الدقيقة التى تتوقف عليها قوة الملاحظة وتقليد الأصوات والكلمات معدومة تماماً .

( ثالثاً ) هناك أطفال طبيعيين من حيث القوى العقلية



( شكل ٣ )

طفلة ثقيلة السمع ، تأخرت في الكلام وفي تقدمها المدرسى وقوة إنتباهها وحاسة السمع ، ومع ذلك يتأخرون في الكلام ، وهؤلاء لا خوف عليهم ، فأنهم سوف يتكلمون إن عاجلاً أو آجلاً

• • •

— ما سبب التلعثم في الكلام عند الأطفال ؟

يقصد بالتلعثم عدم قدرة الطفل على التكلم بسهولة .  
فإنه يتهتم ويجد صعوبة في التعبير عن أغراضه ، فتارة ينتظر لحظة حتى يتغلب على خجلة وعجزه ، وأخرى يعجز تماماً عن النطق بما يحول في خاطره .

وليس التعلّم ناشئاً عن عدم القدرة عن الكلام . فالتعلّم يتكلم بطلاقة وسهولة في الظرف المناسب ، أى إذا كان يعرف الشخص الذى يكلمه ، أو إذا كان هذا أصغر منه سناً أو مقاماً . فالملاحظ أنّ الطفل المتعلّم إذا سمع من بعيد يتكلم مع أطفال مثله في الحديقة ، كان كلامه عادياً صحيح المخارج ، فإذا نودى عليه ليُقدّم إلى زائر غريب عنه ، أصابه العيى ( أى صعوبة الكلام ) من جديد ، وعجز عن النطق بكلمة . والواقع أنّ المتعلّم يستعيد الثقة بنفسه إذا تكلم إلى الذين يصغرونه سناً . ويفقدها إذا واجه من هم أكبر منه سناً أو مركزاً في الهيئة الاجتماعية . وعلى هذا الفارق في السن والمركز ، وشعور الثقة بالنفس تتوقف ظاهرة التعلّم .

وأول ما يشعر به المتعلّم هو شعور الرهبة أو الخوف أو الخجل من يكلمه ، فتسرع نبضات قلبه ، ويحف حلقه ولسانه ، ويحمر وجهه ويتصبب العرق من جبينه . وكل ما يتمناه في نفسه أن يملك عواطفه ويستعيد هدوءه حتى يتابع الكلام في زلافة وسهولة .

ويبدأ التعلّم عادة في سن الطفولة . وقد يعاود الطفل بعد الشفاء منه إذا أصيب بصدمة نفسانية ، حتى إذا مضى

على شفائه سنين عديدة . ومتى شعر الطفل بصعوبة التعبير عن أفكاره ، قامت في نفسه حرب داخلية للتغلب على هذا العيب . وخصوصاً إذا كثرت ملاحظات من حوله على طريقة كلامه ، أو تعتمد الغير إحراجه أو تقليده ، أو أظهروا مضايقتهم من حالته ، وأعرف آباء يتضايقون عند سماع أبنائهم يتهبون أثناء كلامهم بدرجة أنهم يتركون الغرفة قائلين « إن طريقة كلام هذا الولد تؤذى أذنائى ولا أطيق سماعها » فعندما يسمع الطفل ذلك تنحط حالته النفسية ويشعر بنقطة ضعفه ، وتضعف قدرته على التغلب عليها ، بل قد تزداد سوءاً على سوء .

...

### — ما تأثير التعلم على حياة الطفل المدرسية ؟

إن مركز الطفل المتعلم في الفصل والمدرسة لخرج للغاية . فهو يدرك عدم قدرته على التعبير بفصاحة ووضوح ، وأمامه طريقان عليه أن يتبع أحدهما : فإما أن يسكت ولا يجيب إذا سأله المدرس ليتجنب سخرية رفقاءه أو شفقتهم عليه ، وإما أن يبذل كل جهده ليبرع عما في نفسه ، وهو يعلم أن

رفقاه في الفصل يتغامزون عليه فيما بينهم أو يشفقون على حالته .

وكثيراً ما يكون ذكاء الطفل فوق المستوى العادى . ويظهر مقدرة فائقة في حلّ التمرينات الحسابية وكل ما يكتب على الخبر والورق ، ويكون أحياناً من أوائل الطلبة في فرقة . ولكنه في المناقشات والامتحانات الشفهية يفشل تماماً . وإذا طالب منه أثناء الدرس أن يذهب إلى السبورة لحل مسألة حسابية أو هندسية ، أو أن يشير إلى بلدة على الخريطة في حصّة الجغرافيا . أو أن يلقي قطعة نثرية أو شعرية في درس المحفوظات ارتج عليه وأصبح في حالة يرثى لها . فتنبه حرة الخجل أو صفرة الاضطراب ، ويدق قلبه بشدة ويجف لسانه وحلقه ولا يقوى على الكلام .

وفي معظم الحالات يكون التلثم سبباً في تأخير الطفل عن رفقائه في المدرسة ، لأن انحطاط حالته المعنوية وشعوره بنقصه يحولان دون استغلاله لذكائه إذا كان متمتعاً بأى قسط من الذكاء . فيكون ترتيبه في الامتحانات دائماً في المؤخرة ، وإذا نجح كان نجاحه متوسطاً . ولكن هذا لا يمنع أن كثيراً من هؤلاء التلاميذ ينبغيون في الاشغال اليدوية والابحاث

العلية ، ما دام عملهم لا يتطلب مقدرة خاصة في الخطابة وفن الكلام .

...

— هل من علاج لهذه الحالة ؟

ينقسم علاج هذه الحالة إلى قسمين :

( الأول ) العلاج في المنزل ( الثاني ) العلاج في المدرسة .  
فعلاج المنزل — سواء قبل دخول الطفل المدرسة أو بعده — يتوقف على سلوك من في المنزل نحوه كلما تلعم أو وجد صعوبة في التعبير عما يخالجه نفسه . فيجب أن نهدي روعه ونشجعه في صوت تنبي نبراته عن شفقة وحنان يطمئن لهما . ويجد منهما دافعاً له على الاستمرار في الكلام . ويجب أن لا نتكلم في حضرته عما ينتابنا من الألم والأسف لحالته ، وخاصة إذا كان معنا في الغرفة شخصاً غريباً أو حتى أخواته ، الذين يجب إفهامهم أن محاولة إغاضته أو تقليده تسبب له ضرراً كبيراً .

ويستفيد الطفل كثيراً إذا أجرينا له بعض التمرينات الكلامية كأن يجلس جلسة هادئة مع والديه ويطلب منه

أن يقص ما حدث له أثناء النهار في المنزل والمدرسة ، أو أن يقص حكاية سمعها أو قرأها . وكلما تلعم يُشجّع بعذب الكلام حتى يتغلب على ضعفه وخجله . والخطوة التالية تلخص في إحضار سورة وطباشير ليشرح عليها الطفل في حضرة والديه أو مربيته فقط طريقة تصوير زهرة أو حيوان مثلا ، ومتى تمكن من الكلام بسهولة تُدخل أحد أخواته لينصت له ، ومع مرور الأيام ندخل أفراداً آخرين غريين عليه فيعتاد تدريجياً على التخلص من خجله وتلجلجه . ويمتلىء فخاراً كلما تكلمنا عنه كخطيب مفوه ، ومُحاضر مجيد .

أما في المدرسة فالموقف يتلخص في الجملة الآتية : « ان القاضى على منصبه لا يتلعم ، ولكن المجرم في قفصه أو الشاهد هو الذى قد تخونه الكلمات يعبر بها عما في نفسه ، فالمدرس على منصبه العالية . والتلميذ على كرسىه المتواضع مثلهما مثل المذنب أو الشاهد أمام القاضى . فعلى المدرس — إذا لاحظ أن أحد الطلبة مصاب بهذا العيب في الكلام والتعير أن يتلطف معه ، ويعتمد أن ينزل من على منصبه إذا وجه إليه سؤالاً حتى يقلل من رهبته مؤقتاً في نفس التلميذ ، ويختلط ببقية التلاميذ كأنه واحد منهم ، ويشجع

التلميذ المرتبك كلما نطق بكلمة صواب . فتى شعر التلميذ أن  
المدرس بشرٌ مثله ، اعتاد الموقف تدريجياً ، وانطلق لسانه  
في الكلام . أما أن يعتمد المدرس إحراجه أمام رفقاته ،  
فيوجه إليه كثيراً من الأسئلة بمناسبة وبدون مناسبة ، ظاناً  
أن تكرار الإحراج يدفع التلميذ إلى زيادة في المحاولة للتخلص  
من دائه ، وأنه إذا رأى رفقاءه يرفعون أصابعهم في تحمس  
التلميذ الذى يعرف جواب السؤال ، يتحمس هو الآخر  
ويبذل أقصى جهد لمسابقتهم . فكل هذا خطأ محض إذ يجب  
أن يكون المدرس أكثر رفقاً بمثل هذا التلميذ .

كما يجب أيضاً تشجيعه على الظهور في الاجتماعات العامة ،  
فإذا التحق بفرقة التمثيل المدرسية مثلاً ، يكون أول ظهوره  
في دور عديم الأهمية ( الكومبارس ) لا يتطلب كلاماً . أو  
يعنى مع مجموعة من أفراد الفرقة ( كورس ) وفي كل سنة  
يزيد دوره أهمية ، وقد يصل إلى دور البطل في بضعة سنوات .  
وإذا تعلم التلميذ العزف على آلة موسيقية كالبيانو أو  
الكمان ، فإن هذه الهواية تستنفذ جزءاً من اهتمامه وتفكيره ،  
وتعيد إلى عقله وقلبه وأذنه القدرة على ضبط النغم ، وما  
الموسيقى إلا حديث القلب وغذاء النفوس — فلا عجب إذا



استردّ التليذ بواسطتها الثقة بنفسه الجماعة القلقة المضطربة !  
وإذا كان التليذ ضعيفا قليلا فيجب تقويته والعمل على  
إزالة أسباب ضعفه كوجود تسوس في الأسنان أو تضخم  
في اللوزتين أو عدوى بالديدان المعوية الخ... فان عيوب  
الكلام تفاقم كلما اعتلت صحة الطفل .

ويجب أن لانسى أهمية تمرينات التنفس ، لأن العيب  
في معظم الحالات يرجع إلى أن الطفل يبدأ الكلام و صدره  
غير ممتلئ تماما بالهواء فلا يمكنه الاستمرار إذا بدأ ، وقد  
لا ينطق إلا بكلمة واحدة أو بضع كلمات ثم يقف . وهنا أحب  
أن أشرح بطريقة سهلة كيف تسكيف الحروف والكلمات :  
فالتنفس مكون من حركتين : شهيق أى إدخال الهواء  
إلى الرئتين ، وزفير أى خروجه منهما . ويحدث الكلام فى  
حركة الزفير ، وفى أثناء خروج الهواء تتكون الحروف أما  
عند الخنجرة مثل حروف الألف والياء كان ينطق الشخص  
قائلا ( آه أو آية ) أو عند مؤخر اللسان كاللغاف والجيم ،  
أو عند الجزء الأمامى من اللسان كالطاء والذال والنون والشين  
واللام ، أو عند طرف اللسان كالسين والزال والذال ، أو  
عند الشفتين كالباء والميم .

من ذلك نستنتج أن الشخص الذى ( نَفَسُهُ طَوِيل ) كما يقول العامة ، هو الذى يملأ رئتيه تماماً بالهواء قبل أن يبدأ الكلام أو الغناء ، ثم يخرج هذا الهواء فى الزفير تدريجياً وبانتظام ، وبذلك يتمكن من الاستمرار مدة أطول من غيره . وقد ينشأ التعلم عن واحد أو أكثر من الأسباب الآتية :  
( أولاً ) قد تنقلص عضلات الحنجرة نتيجة خوف أو رهبة فتحجز الكلمات قبل خروجها ولا يقوى الطفل على النطق بأى كلمة ، أو يقول أ أ أ أ . . . ولا يستمر أكثر من ذلك حتى يزول خوفه وتفتتح حنجرته .

( ثانياً ) قد لا يتنفس الطفل عميقاً قبل البدء فى الكلام فينطق بكلمة أو كلمتين ثم يقف ليتنفس ويستمر كذلك بين تكلم واستراحة ، فيكون كلامه متقطعاً .

( ثالثاً ) قد يتنفس الطفل عميقاً قبل الكلام ولكنه يسرف فى استعمال الهواء الموجود برئتيه فيستنفذه فى بضع كلمات وكان يمكنه الاستفادة منه مدة أطول .

( رابعاً ) أن يكون التوازن معدوماً بين عضلات الحنجرة واللسان والشفيتين فينطق بأحد الحروف قبل الآخر أو يدغم الحروف فى بعضها . وهو فى هذه الحالة يتناسى أهمية الحنجرة

وعضلات التنفس فى فن الكلام . ويهتم أكثر بحركات شفثفه  
ولسانه محاولا إخراج جميع الحروف بواسطتها . وبذلك يخرج  
كلامه ناقصاً غير مفهوم

إذا علمنا كل هذا ، وجب علينا تمرين الطفل على التنفس  
بقوة حتى يملأ رئتيه بالهواء ، وتعويده على إبقائه بالرتين أطول  
مدة ممكنة ، ثم إخراجـه بالتدريج وبذلك يعتاد على عدم  
الاسراف فيه عند الكلام . ويجب التنبيه عليه أن يتكلم ببطء  
واتزان ، فان ذلك أضمن لبقاء الهواء مدة أطول بالصدر ،  
ولحفظ التوازن بين مختلف العضلات المسئولة عن فن الكلام .  
والواقع أن التعلم يقل كثيراً كلما أبطأ الشخص فى كلامه .  
وهذه أجدى نصيحة تعطى لهؤلاء الأشخاص .

...

### ماهى الثأأة ؟

أما الثأأة فهى إبدال حرف محل آخر . وفى الحالات البسيطة  
ينطق الطفل الذال بدل السين ، والواو أو اللام أو الياء بدل  
الراء . والفاء بدل الواو أو الواو بدل الفاء ، وقد يكون ذلك  
نتيجة تطبع بالوسط الذى نشأ فيه الطفل ، فهناك عائلات

ينطق أفرادها بعض الحروف بالطريقة التي سبق وضعها .  
أو قد تنشأ عن تشوهات في الفم والأسنان تحول دون نطق  
الحروف على وجهها الصحيح .

وفي الحالات الشديدة ينطق الطفل ألفاظاً كثيرة غير  
مفهومة ، لدرجة أن يعتقد السامع أنها لغة أجنبية ، أو لغة  
اخترعها الطفل بنفسه ليعبر بها عن أفكاره . وهي تنشأ عادةً  
نتيجة عيب في سمع الطفل يمنعه من تمييز الحروف والكلمات  
التي يسمعها ممن حوله . فكما أن هناك أشخاص لا يميزون  
الألوان إذا رأوها ، كذلك الحال في السمع .

ولنفرض أن شخصاً ينطق السين ثاء ، فكيف نمرنه على  
النطق الصحيح ؟ هناك بعض تمارينات سأوردها فيما يلي ،  
قد تساعد الطفل على إبطال هذه العادة .

### التمرين الأول :

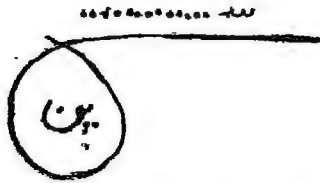
١ — ينبه على الطفل أن يتنفس تنفساً عميقاً قبل  
بدء التمرين .

٢ — يثنى طرف لسانه وراء أسنانه السفلى الأمامية .

٣ — يتخيل أن بجانبه شخص نائم ولا يريد أن يوقظه

وبذلك تخرج الحروف هادئة منخفضة .

٤ — يمسك قلباً وورقة ، ويرسم على الورقة خطاً مستقيماً  
بينما ينطق السين ، بادئاً بالحرف الأول منها ، وعند النطق  
بالباء والنون يرسم حلقة مستديرة . ( شكل ٤ )



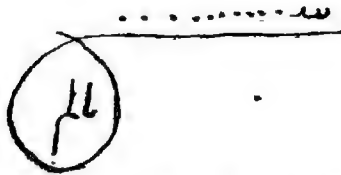
( شكل ٤ ) التمرين الأول في علاج الثاقاة

ويكرر هذه العملية باستمرار لمدة ١٠ ساعة يومياً لمدة  
٤ أو ٥ أيام ؛ ويرسم الخط المستقيم والحلقة في كل مرة ينطق  
فيها بالحرف .

### التمرين الثاني :

ينطق بكلمة تبدأ بحرف السين مثل سالم وينطق بالسين  
وهو يرسم الخط المستقيم وبقية الكلمة عند رسم الدائرة ،  
مثلاً ( شكل ٥ )

ويعمل هذا التمرين مدة ساعة يومياً لمدة ٦ أسابيع، ويرسم



( شكل • ) التمرين الثانى فى علاج الثآفة  
الخط المستقيم والحلقة فى كل مرة ينطق فيها بالكلمة

## الفصل السادس

### الطفل في لهوه ولعبه

فوائد اللعب — انفراد الطفل ببلعبته — كيف يمتد الطفل  
البقاء وحيدا في غرفته — إختيار اللعبة المناسبة لسن الطفل .  
الأخطار التي يتعرض لها الطفل عن طريق لعبه — الشروط  
المتبعة في لعب الطفل ولهوه

— هل هناك فوائد للعب التي يتلهمى بها الطفل ؟

اللعب ( وبالعامة اللعب بكسر اللام ) مجلبة سرور  
للطفل ، فانه متى خلى ببلعبته أنسَ إليها ونسى ما حوله ، حتى  
إذا كان مريضاً محروماً من الجرى واللعب ، فان اللعبة تنسيه  
آلام المرض والحزمان . وفضلا عن كونها أداة للتسلية فانها  
تنه حواسه وتعلمه أشياء كثيرة ، إذ تنمي فيه غريزة حب  
الاستطلاع . لذلك يجب أن لا نبخل على الطفل بما ندفعه  
من ثمن لشرائها .

— هل المستحسن أن ينفرد الطفل بلعبته ؟

إن في ترك الطفل وحيداً مع لعبته يلعب بها ، ويقلبها كما يشاء فائدة أكبر مما لو أرشده شخص كبير معه عن طريقة استعمالها أو اللعب بها . ويحسن جداً أن يتعود الطفل من الصغر أن يبقى وحيداً في غرفته فبذلك يسهل لمربيته أو والدته أن تخرج من الغرفة حينما تشاء لقضاء إحدى الحاجيات بدون أن يحتاج الطفل أو يصرخ . واللعب تفقد كثيراً من فائدتها إذا تعود الطفل على أن يشترك معه في اللعب بها شخص كبير .

...

— كيف يعتاد الطفل البقاء منفرداً في غرفته ؟

يجب أولاً أن نتأكد أنه لا توجد بالغرفة أشياء قد يضر الطفل بها نفسه كالقص أو السكين أو الكبريت أو موقدة بها نار مشتعلة ، ثم تشرع الأم في تنفيذ مشروعها بالتدريج بأن تخرج في أول الأمر برهة قصيرة . فاذا صرخ محتجاً رجعت إلى الغرفة بدون أن تكلمه أو تنظر إليه ، وكأنها لم تسمع صراخه ، حتي إذا ما سكنت خرجت ثانية وتعود بعد



برهة قصيرة ، فيدرك الطفل أن خروجها شيء مؤقت، وأنها لا تقصد مطلقاً أن تتركه وحده إلى الأبد ، وتزيد يوماً مدة غيابها خارج الغرفة حتى يصبح وجودها وعدمه سيان عنده .

...

— كيف تختار اللعبة المناسبة لسنّ الطفل ؟  
إن الطفل الصغير في السنة الأولى من عمره تكفيه أى لعبة ذات بريق أو صوت مرتفع مثل الشخيلة والجرس



( شكل ٧ )

كلب مصنوع من الصوف يحدث صوتاً عند الضغط عليه أو تحريكه



( شكل ٦ )

شخيلة يطربّ لصوتها  
الطفل الصغير

( شكل ٦ ) ، أو التي تحدث عند الضغط صوتاً موسيقياً مهما  
كان شكلها أو رسمها ( شكل ٧ ) وهو في هذه السن يضع

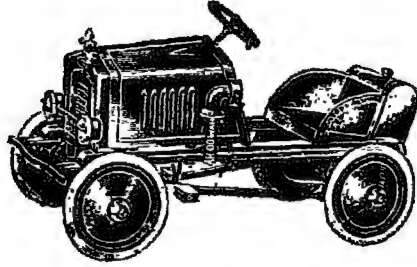
كل ما تصل اليه يدها في فمه ، لذلك يجب أن لا يعطى أشياء قد يتلعها مثل قطع النقود والخرز والأزرار والدبابيس .

وإذا بلغ من العمر الثمانية عشر شهراً فان أنسب لعبة يتلهمى بها هي التي ترضى فيه رغبة التقليد التي تنمو فيه في هذه السن ، والدمية ( العروسة ) أحسن مثال لذلك ، فهو يعاملها كما تعامله مريته ، أعنى أنه مثلاً يغير لها ملابسها بين حين وآخر ، ويزنها في ميزانه ، ويضعها في الحمام وفي السرير ويربت ( يطبطب ) عليها لتنام ، أو قد تعطى له مائدة صغيرة بلوازمها من أطباق وملاعق فيرتبها ويضع كل شيء في موضعه ؛ وقد يسر كثيراً إذا أعطى عربة صغيرة ليجرها أو حصاناً ليركبه .

وفي العام الثالث يميل الطفل إلى الجرى في الحدائق واللعب في الرمال يملأ بها جردله الصغير . ويميل الكثيرون منهم إلى الرسم والكتب والمجلات المصورة ، ويسر الطفل إذا أعطى دراجة أو سيارة ميكانيكية يجرى بها في المنزل ( شكل ٨ ) .-

وفي كل هذه الحالات يجب أن لا يتداخل الوالدان أثناء لعب طفلهما بقصد تفسير ما قد يغضب عليه لأن ذلك يعيق

نمو قوة التفكير فيه . كذلك يجب عليهما أن لا ينهرا إذا كسر



( شكل ٨ ) سيارة ميكانيكية صغيرة

لعبته ، كما لا يكون ذلك سبباً لعقابه وحرمانه من إحضار لعبة  
أخرى له بدل التي تلفت .

...

— هل يستفيد الطفل من النظر إلى الكتب المصورة؟  
يختلف الأطفال كثيراً في ميلهم إلى الكتب والمجلات  
المصورة . فقد نرى طفلاً في أوائل السنة الثانية يسر كثيراً  
لرؤية الصور في كتاب وقع في يده ، ينظر إليها بامعان وتفكير ؛  
بينما هناك طفل آخر كل همه أن يقلب الصفحات أو يفتح  
الكتاب ويقفله ثم يرميه على الأرض بدون أن يفكر في النظر  
إلى محتوياته . ويقول علماء النفس ان الطفل الأول يصبح  
في المستقبل رجل تفكير ووجدان ، بينما الطفل الآخر يصبح

رجلا عملياً لا يزجج نفسه وتفكيره بفلسفات الحياة العميقة .  
وإذا عرضنا على الطفل كتباً مصورة فيجب علينا أن  
نختار صوراً مناسبة لتفكيره وإدراكه ، كما يجب أن لا نعطيه  
صورة خاطئة عن جمال الانسان ، فكثير من كتب الأطفال  
تحتوى شخصيات مضحكة فى شكلها ومنظرها كرجل قبيح  
الشكل كتيب المنظر ، على عينية نظارات كبيرة مثلاً ، أو  
( بوبى ) البحار الذى كثيراً ما نشاهده فى دور الصور  
المتحركة ( السينما ) بوجهه القبيح وجسمه القصير الممتلىء  
( بيبته ) التى لا تفارق فيه الكبير . والطفل يسراً كثر لرؤية  
صور الحيوانات كالفيران والأرانب والطيور

وقد يرى الطفل صورة فى كتاب تمثل طفلاً يرفض لوناً  
خاصاً من الطعام مثل الحساء ( الشوربة ) مثلاً ، فيحاول  
تقليده ويرفض هو الآخر بتأتاً هذا اللون من الطعام كلية .  
وإذا رأى صوراً مزعجة تمثل دبا يقترب من أطفالاً ، فقد  
يضطرب نومه ويرى أحلاماً مزعجة ، وينتابه كابوس أثناء  
الليل يصحو على أثره صارخاً خائفاً مرعداً .

كل هذا يربنا بأهمية اختيار نوع الصور التى يتسلى الطفل  
بالنظر اليها .

وكذلك يجب أن نعلم الطفل أن يحافظ على كتبه ولعبه من بدء حياته ، ونلفت نظره بكل لطف إلى أن العروسة المكسورة تتألم لما أصابها من كسر في رأسها أو رقبته أو ذراعها ، وأنه يجب أن يكون رقيقاً رؤوفاً حتى لا يسبب لها الألم مرة أخرى . وبذلك تنمو فيه غريزة الشفقة والعطف نحو عروسه وبالتالي نحو من حوله من آدميين وحيوانات اليفة .

...

— ماهى الأخطار التي قد يتعرض لها الطفل عن طريق لعبه ؟

( أولاً ) ان اللعب من أهم الوسائل لنقل العدوى في بعض الأمراض مثل الدفتريا ، والحجى القرمزية ، والتيفودية والسل الرئوى . لذلك يجب أن لا تنقل اللعب من طفل إلى آخر ، أو من منزل إلى آخر ، ولا يجوز أن يستعملها غيره .

( ثانياً ) قد توجد باللعبة تنوء أو زوايا حادة تجرح الطفل إذا اصطدمت بوجهه أو جسمه .

( ثالثاً ) إذا كانت اللعبة صغيرة قابلة للبلع مثل الخرز وقطع النقود وعيدان الثقاب فهناك خطر من ابتلاعها أو

ادخالها في الأنف أو الأذن ، لذلك يجب أن لا تكون اللعب صغيرة جداً بحيث تدخل في الفم أو الأنف أو الأذن .

( رابعاً ) إذا كانت اللعبة مصنوعة من مادة سهلة الكسر مثل الزجاج أو الصيني فيجب عدم استعمالها .

( خامساً ) وجود مواد كيميائية سامة في الألوان المطلاة بها اللعب .

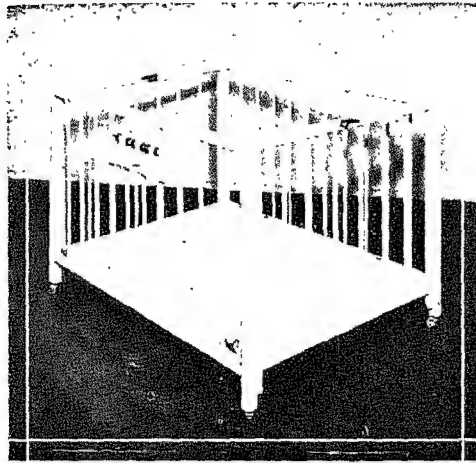
( سادساً ) قد تكون الألعاب النارية مثل ( الشمس والقمر والنجوم ) والمسدسات الصغيرة ذات ( الكبسون ) سبباً في احتراق ملابس الطفل .

وليس هناك أى ضرر من اللعب المصنوعة من الباغية والتي لها رائحة الكافور . إلا أنها سريعة الالتهاب ولذا يجب ابعادها عن كل مصدر للهب كالشمع والكبريت والمصابيح والنار .

وفي معظم البلدان توجد قوانين تحرم استعمال المواد السامة في تكوين اللعب ، وتحتم استعمال مواد نباتية غير سامة .



( شكل ٩ )  
أرجوحة ( مرجحة )  
للأطفال



( شكل ١٠ ) مربع خشبي يمكن طيه ونشره ليألف فيه الطفل عند ما يبدأ  
في الحبو أو الوقوف ، ويمكن تركه فيه مدة طويلة دون مراقبة أو خوف عليه

— ما الشروط الواجبة اتباعها في لعب الطفل ولطوه؟

( أولاً ) يجب أن لا يجهد نفسه في اللعب والجري بحيث يتسبب العرق منه بشدة وتنك قواه .

( ثانياً ) يجب منعه من الاختلاط بغيره من الأطفال وخاصة في الشوارع والحدائق فان ذلك ، علاوة على تعريضه للعدوى بمختلف الأمراض ، يعرض أخلاقه للتدهور .

( ثالثاً ) اجتناب حضور حفلات الأطفال الساهرة التي تقام عادة أثناء الليل في ليالى الشتاء الباردة . فان ذلك ينبه أعصابه . كذلك يجب أن لا يرتاد السينما والتياترو . فهو قلبا يفهم ما يعرض أمامه ، وقد تتأثر أعصابه بمنظر مثير . وفضلا عن ذلك فان في هذا خروج عن عادته من حيث النوم في مواعيد ثابتة . وكثيراً ما نرى الوالدين وقد حملا طفلهما الرضيع وذهما به إلى المسرح أو السينما ، فيعرضان نفسيهما بذلك إلى الانتقاد الشديد وخاصة إذا بدأ الطفل في الصراخ والمتفرجون منسجمون في مشاهدة الرواية . وكان أولى بهما وأجدر أن يغنيا نفسيهما عن هذا الموقف المخجل . فالطفل الصغير لن يفهم شيئاً مما يرى أو يسمع ، وكان أحب إليه أن ينعم بدفء الفراش في مثل هذه الساعة .



## البقيَّة السَّابِع

### نوم الطفل

عدد الساعات التي يجب أن ينامها الطفل — أسباب الأرق عند  
الأطفال — العوامل النفسية التي تؤثر على نوم الطفل —  
الأخطاء الشائعة في طريقة أخذ الطفل إلى فراشه —  
الكابوس وأسبابه

— كم عدد الساعات التي يجب أن ينامها الطفل؟

ينام الطفل الحديث الولادة كل وقته، ولا يستيقظ إلا  
وقت الرضاعة، ويجب أن نعوّده على أن يستيقظ في الميعاد  
المحدد للرضاعة بأن نوقفه بكل لطف إذا حان ميعادها وكان  
نائماً. وكثير من الأمهات تأخذهن الشفقة على أطفالهن،  
ويتركنهم نائمين إذا حل ميعاد الرضاعة، لاعتقادهن أن النوم  
يفيدهم أكثر، وهذا اعتقاد خاطئ. بطبيعة الحال فإن الغذاء  
لا يعوضه شيء.

كذلك يجب أن نعوّده الطفل على أن يأوى إلى فراشه  
من الساعة السادسة مساءً إلى السادسة صباحاً، وينام بدون  
انقطاع إلا حين إيقاظه ليأخذ رضعة الساعة التاسعة أو

العاشرة مساءً ، ولنشجعه على النوم غير المتقطع يجب أن تكون الحجرة هادئة ، بعيدة عن الأصوات ، وأن تكون مظلمة وذلك بغلق نوافذها وإطفاء نورها ، ومتى نام الطفل فالأحسن عدم إقلاق راحته بإدخال الزائرين إلى غرفته لرؤيته وتدليله ولتتمتع بمشاهدة جوار النهار يذله سلطان النوم ، إذ بما لا شك فيه أن في نوم الطفل راحة الجميع ، وأحب أن أرى الأم التي لا تتمم ، وهي تنظر إلى طفلها وهو نائم ، قائلة : نوم الظالم عبادة ، !

ويحتاج الأطفال مدة للنوم أطول من الكبار ، فالطفل الحديث الولادة ينام كل الوقت الذي بين الرضعات وينام كل الليل . وتقل المدة شيئاً فشيئاً بين الشهر الثانى والسادس من عمره فينام عشرين ساعة ، ومن الشهر السادس إلى الثانى عشر ينام من الساعة السادسة مساءً إلى السادسة صباحاً ، وساعتين فى الصباح ومثلهما بعد الظهر ، وفى خلال السنة الثانية والثالثة ينام فى النهار ساعتين فقط ، وفى السنة الرابعة والخامسة ينام ١٠ — ١٢ ساعة ، ومن السادسة إلى العاشرة تكفيه ١٠ — ١١ ساعة ، ومن سن الثالثة عشر إلى السادسة عشر يجب أن لا تقل مدة النوم عن ٩ ساعات .

— ما هي أسباب عدم النوم في الأطفال ؟

تنقسم أسباب عدم النوم إلى قسمين :

( أولاً ) أسباب غير مَرَضِيَّة مثل وجود حشرات بالغرفة كالبق والبراغيث والبعوض ، أو إضاءة الغرفة بنور وهاج يذبه أعصاب الطفل ويحول دون نومه ، أو أن يكون الغطاء ثقيلًا في الصيف وخفيفًا في الشتاء ، أو وجود دبوس في ملابس الطفل ، أو أن يكون الطفل قد تبول أو تبرز ولم تغير ملابسه ، أو أن يكون الطفل جوعانا ، فقد تنسى الأم أو تهمل في إعطائه آخر رضعة فيستيقظ في الميعاد أو بعده مطالباً بحقه الطبيعي ، أو أن تكون الملابس ضاغطة على الجسم وخصوصاً حزام البطن واللفة .

( ثانياً ) أسباب مَرَضِيَّة :

١ — المرض بأنواعه ، وذلك نتيجة الحمى أو الآلام الجسدية التي تصعبه .

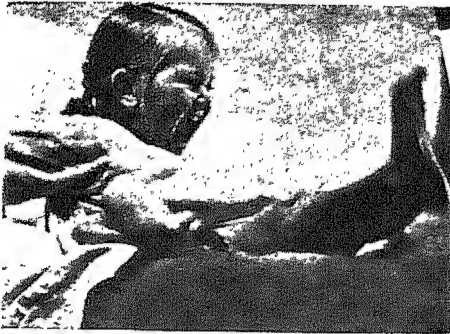
٢ — المغص ، وقد يكون ناتجاً عن الجوع ، أو عسر هضم سببه عدم انتظام الرضاعة .

٣ — الطفل العصبي ، الذي يكون والداه سريري الانفعال ، فيرث عنهما مزاجه العصبي ، وهنا يستحسن أن يستحم الطفل

فى المساء بدلا من الصبأح؁ فاذا لم يستفء من ذلك يعرض  
على الطيب لاعطائه مسكنآ .

...

— ماهى العوامل النفسفة التى تؤثر على نوم الطفل ؟  
إن معظم الأطفال الصغار فى عائلاتنا المصرية يصرخون  
ويعولون عند حلول ساعة النوم ( شكل ١١ ) ، لأن



( شكل ١١ ) عند حلول ساعة النوم

لللحظات التى تسبقها قد تكون أسعد وقت فى يوم الطفل ،  
فهو فى أحسن حالاته النفسية يلعب ويضحك وحوله لعبة  
الذى يعتز بها كثرآ؁ وينعم برفقة والديه اللذان يحوطانه  
بعطف وحب يشعربها ويسعد لهما ، حتى إذا حلت ساعة

النوم عمدت المربية أو الأم إلى إيقاف تيار سروره وبهجته فجأة ، وحملته بين ذراعيها مسرعة إلى غرفة النوم تاركة وراءها جواً ملؤه البهجة والسرور بالنسبة للطفل ، الذي يبكي ويصرخ ويقاوم محتجاً على هذا الظلم الذي وقع عليه . ويتكرر هذا عدة ليال يصبح الصراخ عند النوم عادة ليس من السهل على الطفل ولا الوالدين إيقافها .

أما الأم أو المربية اللبقة فإنها تكون أكثر هواة وتعقلاً في تصرفها نحو طفلها . فإذا حان الميعاد لا تظهر له رغبتها في إجباره على النوم ، بل تطلب منه مثلاً أن يجمع لعبه وكتبه وصوره ، فإذا ما جمعها رجته أن يحملها إلى غرفته ، فيفعل ، ويكون أثناء ذلك قد اخذ ينسى تدريجياً ما تركه وراءه من لعب وبهجة ، ولا عجب فالطفل سريع النسيان . فإذا ما وصل إلى غرفته فانه سرعان ما يبعث الجو الجديد فيه رغبة النوم في غير ضجيج ولا صراخ .

فإذا كان الطفل صغير لا يمكنه حمل لعبه وكتبه ، حملته الأم أو المربية على ذراعيها وفي لهجة بريئة في ظاهرها تطلب منه أن يحبي والديه ويلوح لهما يديه قائلاً مثلاً ( سعيدة ) أو ( باى باى ) ، فينصرف ذهنه إلى هذه التسلية الجديدة ، وينما

هو يلوح بيديه ضاحكاً مبتهجاً ، تنسحب هي تدريجياً إلى غرفة النوم ، وهناك يغلب عليه النعاس .

والغرض من كل ما ذكرت هو تنبيه الأم إلى عدم الاسراع في قطع تيار سرور طفلها إذا حانت ساعة النوم ، فان ذلك قد يؤدي إلى كثير من الكفاح والصراخ .

وتعمد كثير من الامهات ، إذا كان الطفل عصبي المزاج لا تفيد معه المحايلة ، إلى وضعه في فراشه وإطفاء الأنوار ، ثم تركه يصرخ ويبكي حتى تنتهك قواه ، فينام بعد أن يبلله العرق والدموع ، وقد تُجَدَى هذه الطريقة ، لأن الطفل يدرك بفطرته أن لا فائدة من النضال مع أناس يفوقونه في قوة الإرادة وضبط النفس ، فَيُضِنُّ بمجهود الصراخ الذي يُضِنُّ جسمه . ولكن هذه الطريقة تحتاج إلى قوة إرادة من ناحية الأم ، إذ أنها كثيراً ما تلين أمام صراخه العالي ودموعه اللؤلؤية وهي تسيل على خديه ، فتسرع إلى فراشه محاولة إسكاته وتهديته ، وهنا يدرك الطفل ضعف والدته فيتأدى في الصراخ الذي يستمر مدة أطول ، لأن أعصابه قد تنهت وليس من السهل إرجاعها إلى هدوئها الطبيعي بعد ما بذله من مجهود مضن .

وهناك طريقة أخرى أكثر رفقاً بالطفل — فبعد إطفاء الأنوار ، لا تتركه وحده . فإذا كان الطفل صغيراً جلست الأم أو المريضة بجانب السرير تربت ( تطبطب ) على ظهره مترنمة ببعض الأنغام التي يرتاح اليها الطفل ، ولا تعير صراخه أى أهمية . أما إذا كان الطفل كبيراً فإنه يترك في السرير بعد إطفاء الأنوار وتظاهر الأم بأنها تؤدي عملاً ما في الغرفة ثم تروح وتجيء فيها غير عابثة بصراخ طفلها ، بل يمكنها أن تحدثه في مواضيع أخرى عما حدث أثناء النهار وما سوف يفعلونه في الغد ، وتستمر في حديثها مهما تهادى في الصراخ والبكاء . فإذا كسبت الأم الحركة في الليلة الأولى فإنها سوف تكسبها دائماً . أما إذا لانت قناتها وتقهقرت أمامه فالويل لها من طفلها الذي يزداد تجبراً وطمعاً !

وأحب أن أوجه نظر الوالدين إلى غلطة يرتكبونها في معاملة طفلهم العصبي الذي لا ينام كفاية ، فأنهم يتحدثون عن اضطراب نومه أمامه وأمام الغير ، كأنه كارثة منزلية لا علاج لها . وإذا ما حان موعد النوم ولم ينام الطفل تضرعوا إليه أو نهروه قائلين « ألم تنم بعد .. يجب أن تنام حالا ، فيذهب الطفل إلى فراشه وهو مقتدر ما يسببه لنفسه ولا هالة

من متاعب بسبب قلة نومه ، ومع أنه يصمم في نفسه أن ينام ، إلا أن اضطرابه النفساني يزيد من قلقه . فعلينا في مثل هذه الحالة أن لا نتحدث في حضرة الطفل عن نومه ، بل نجتهد أن نشجعه كلما تحسنت حالته ، وإذا نام تعتمد ذكر ذلك في حضرته حاضرين إياه على الاكثار من النوم ، بدون أن نظهر له أن رجوعه إلى عادته يزيد من تعاستنا وقلقنا عليه . كما أنه يجب أن تتجاهل الليالي التي يضطرب فيها نومه ولا نذكر عنها شيئاً أمامه . وبالتدريج يدرك الطفل أن سمعته المنزلية والعائلية قد تحسنت فيحاول الاحتفاظ بها بين والديه وأهله .

وقد يحتاج الأمر في أول العلاج إلى إعطاء الطفل دواء مسكناً ، فإن تمتع الطفل بالنوم الهنيء بضع ليال متوالية يهدىء من عصبيته ويسهل مهمة الأم والطبيب في السير بالطفل في طريق الشفاء ، كما يجب أن لا ننسى أن حماماً ساخناً في المساء قد يؤدي إلى تهدئة أعصاب الطفل فينام نوماً هادئاً بقية الليل



— ما سبب الكابوس الذى يوقظ الطفل من نومه صارخاً جزعاً ؟

إن الكابوس قلما يحدث فى الأطفال الذين هم دون الثالثة من عمرهم . وأكثر ما يحدث بين السنة الثالثة والثامنة من العمر ، ويندر حدوثه بعد سن الثانية عشر . والطفل الذى يتعرض لهذه التوبات يذهب إلى فراشه كالعادة ، وبينما هو مستغرق فى النوم يصحو فجأة صارخاً خائفاً ، فإذا سئل عن سبب فزعته إما أن يجيب أنه لا يعرف ، أو يذكر أنه يرى حيوانات كبيرة ، وقد يظن أن والدته الواقعة بجانبه حصان يهيم بالوثوب عليه مثلاً . وبعد مجهود يفلح من حوله فى تهدئته ويعود إلى النوم ثانية . ويندر أن يتكرر حدوث الكابوس فى نفس الليلة . ويكثر حدوثه فى الأطفال الذين يتمون لعائلات عصبية ، وخاصة إذا تعرض الطفل لصدمة نفسية أو فزع شديد أثناء حياته اليومية ، وفى علاج هذه الحالات يجب أن نعالج أى تضخم فى اللوزتين أو الزوائد خلف الأنف ، والاضطرابات الهضمية ، مع تجنب الاكثار من الأكل فى وجبة العشاء ، فإن المعدة المليئة من أهم مسببات الكابوس . ويستفيد الطفل كثيراً إذا قلل من اللشويات والحضروات والحلوى ، مع إعطائه مسكناً قبل الذهاب إلى فراشه .

## الفصل الثامن

### بكاء الطفل

— هل يتفاوت الأطفال في ميلهم إلى الضحك أو البكاء ؟

نما لا جدال فيه أن هناك نوعين من الأطفال . طفل يتسم في وجه كل من يداعبه . وآخر لا هم له إلا الصراخ والبكاء ليلا ونهاراً . فالطفل الباسم يقبل على الدنيا ومن فيها بعذوبة سخية ، يوزع بسماته وضحكاته ذات اليمين وذات اليسار ، لا ييخل على أحد بلفته رضا أو نظرة استحسان لحركة يديها مداعبا .

أما الطفل الباكي فالويل لمن يقترب منه أو يحاول مداعبته فإنه يصرخ محتجا ، ولا يسكت إلا إذا ابتعد الشخص الغريب عنه ، أو إذا حمله شخص آخر اعتاد عليه كوالدته أو مربيته ، وهو منذ ولادته مخلوق متعب — وخاصة في السنة الأشهر الأولى من العمر — يبكي بسبب وبلا سبب ، ولا يسكت



( شكل ١٢ ) جمال البكاء

إلا إذا أسرعَت الأم أو المريّة تحمله وتهشكه وتقنى له .  
وهو جبار صغير يريد أن يكون جميع أهل المنزل في خدمته .  
والويل للأم الضعيفة التي ترضخ وتخضع لمثل هذا الطفل ،  
فانه يستبد بها ويتحكم في عواطفها ويتلاعب بشعورها ويحرمها  
لذة الراحة والنوم في النهار والليل . وهذا الطفل يبكي ويصرخ  
كلما وُضع في سريره أو ترك وحده ، ويظل يصرخ حتى تحمله  
مربيته أو والدته ، والأم العاقلة هي التي لا تلتفت لصراخه ،  
بل تترك طفلها يصرخ حتى يدرك بفطرته أن لا فائدة من  
البكاء فيسكت . ولكن يحدث أحيانا أن يكون الطفل عنيداً  
فيتمادى في الصراخ حتى يزرق وجهه ويقف تنفسه ، وبعد أن  
يستريح قليلاً يبدأ في الصراخ ثانية حتى ينال ما يريد ، ولا ريب  
أن هذا البكاء الشديد المتواصل بسبب هبوطا في حالة الطفل  
العامّة ، وقد يزيد من تهيج العصبى ، أو قد يتسبب عنه  
فتق أربي أو سُرى ، لذلك يجب أن لا نهمله إهمالاً تاماً في  
بادئ الأمر . بل نتركه في فراشه ونقترب مدللين مترفين  
بانغام يرتاح لها ، ونزبت ( نطبطب ) عليه بدون أن نحمّله ،  
ونستمر على ذلك حتى يهدأ وبنام .

ويمكننا أن نسمي هذا انتصاراً بالرغم من أننا لم نتغاضى

عن الطفل تماماً ، لأن غرض الطفل من صراخه هو ان تحمله  
أمه على ذراعيها وتمشي به في الغرفة ذهاباً وإياباً . فاذا ما رأى  
منها تصميماً على عكس ذلك اكتفى وفتح بمجرد قربها منه  
وتهنئتها وغنائها له .

ويمكننا بسهولة أن نتصور الحالة النفسية لوالدين رزقهما  
الله بطفل من هذا النوع العصبي المشاكس . فالأم في نكد  
وحزن وقلق مستمرين على طفلها الذى حرما لذة الراحة  
بالنهار والنوم بالليل ، وكلما أنهكها التعب ضعفت أعصابها  
وأصبحت فريسة سهلة لطفلها الجبار . وإذا لم تُوجَّه التوجيه  
الصحيح ساءت حالتها وحالة طفلها . والوالد — وخاصة  
الذى لم يرزق من قبل بأطفال — كان حتى قبل وصول هذا  
الجبار يأوى بعد الرجوع من عمله إلى عشٍ يرفرف عليه  
الهدوء والسكون . تحوطه برعايتها زوجة محبة وفية ، اعتادت  
أن توليه كل عنايتها وعطفها . فاذا به يجد معه بالمنزل من يعكر  
عليه صفو السكون والهدوء ، ويشاطره حب الزوجة وعطفها  
ورعايتها ، بل ان الزوجة فى محبتها النفسية قد تنسى أى شخص  
فى الوجود غير طفلها .

وإذا جاء الليل بدأ الطفل فى إرسال نغماته التى لا يشجى

لها أحد، حتى الوالد المحب والأم الحنون، فيضيق صدره، وقد يُقدر لأول مرة في حياته تعب الوالدين وما بذلاه في سبيل تربيته منذ أن كان في المهد صيماً، حتى نما وتدرج في أدوار الطفولة والمراهقة والشباب والرجولة . فهذا طفل لم تمض على وصوله أيام أو أسابيع قد جعل من فردوسه جحيماً لا يطاق، فكيف باللذين تحملا متاعبه ومسئوليّاته وسهرأ عليه طوال حياته .

ولحسن الحظ لا يدوم هذا العذاب إلا مدة الستة الشهور الأولى من العمر، يصبح بعدها الطفل أكثر هدوءاً، ويعود إلى العش القديم سكونه .

أما الطفل الضاحك الباسم فما أحلاه وما أسهل تربيته . يرضع من ثدي أمه أو زجاجة الرضاعة ثم يستغرق في نوم عميق يصحو منه متعشاً سعيداً، وإذا بكى مطالباً بالغذاء فإنه يبكي في هدوء ونعومة . ولكونه لا يتحرك ولا يصرخ كثيراً مثل الطفل العصبي فإن وزنه يزداد بسرعة وتظهر عليه علامات الصحة

— هل تدمع عينا الطفل عند البكاء ؟

إن عيني الطفل لا تدمعان وقت البكاء في الشهر الأول من العمر . وفي الشهر الثاني أو الثالث تتكوّن الدموع .

...

— ما هي أسباب الصراخ عند الأطفال ؟

يمكن تلخيص أسباب الصراخ عند الأطفال كما يلي : —

- ١ — الجوع . فالطفل يصرخ عند ما يجوع . وقد يكون ذلك ناشئاً عن قلة إفراز لبن الثدي . وفي الأطفال الذين يتغذون تغذية صناعية يكون سبب الجوع عدم إعطاء الطفل كميات كافية ، أو تخفيف اللبن أكثر من اللازم . وهنا أخطر الأم من إرضاع طفلها كلما بكى ظناً منها أن الجوع هو السبب الوحيد للبكاء . إذ هناك أسباب أخرى كثيرة كما سيأتى بعد .
- ٢ — وجود ألم حاد في أى جزء من أجزاء الجسم مثل :

( أ ) المغص الناتج عن عسر الهضم .

( ب ) التقيؤ أو الحرق الناشئ عن التهاب المصران الغليظ

« القولون » .

( ج ) المغص الكلوى .

- (د) ألم التهاب الأذن و بروز الأسنان .
- (هـ) الألم الذى يحدث أثناء التبول ، والذى يتسبب عن ضيق مجرى البول ، وفى هذه الحالة يزول الألم بعد عملية الختان « الطهارة »
- ٣ — ضغط الملابس « وخصوصا اللفة وحزام السرة والقهاط ، والتبرز ولدغ البعوض والبراغيث .
- ٤ — ترك الطفل فى سريره فى وضع واحد مدة طويلة فيبكى مطالب بتغيير الوضع .
- ٥ — الطفل العصبي وقد سبق شرحه .
- ٦ — الكابوس «أنظر باب نوم الطفل» .
- ٧ — ارتفاع الحرارة لآى سبب .
- ٨ — الطفل المدلل الذى يبكى لآتفه الأسباب ، وخير علاج لأمثاله هو الزجر والعقاب والاهمال .



## الفصل التاسع

### الشعور بانهماك القوى والكابة فى بلة الحىة المدرسة .

سباب الشعور بالتعب والكابة — أعراضه وعلاجه —  
سباب فشل التلمىذ فى المدرسة — الأعراض التى تصنعها الطفل  
عند دخوله المدرسة — أسباب نفور الطفل من المدرسة —  
تأثير حالة الطفل الصحية على أخلاقه

—هناك أطفال ينتابهم شعور بالتعب وانهماك القوى  
أثناء حياتهم الدراسية وخاصة فى أول عهدهم بها، فماعة ذلك؟  
من المسلم به أن بعض الأطفال لا يقف نشاطهم عند  
حد، يملون فى مرحلة الدراسة بدون أن يتألمهم أى ضعف  
فى القوى الجسمانية ، بينما البعض الآخر لا يلبث أن يهزل  
ويشحب لونه عند ما يواجه متاعب الحىة المدرسية ونظامها  
الذى لا يخلو من قسوة بالنسبة لما اعتادهم من حرية مطلقة فى  
المنزل ، فالى مثل هؤلاء الأطفال نحتاج أن نوجه اهتمامنا  
فقلل من ساعات الدراسة بقدر الامكان ، ونكثر من  
الاجازات المدرسية كلما كان الأطفال صغىرى السن بصرف

النظر عن قوة احتمالهم واستعدادهم الجثمانى والعقلى . وقد



( شكل ١٣ ) بعد يوم طويل شاق فى المدرسة

انحازت السياسة التعليمية الحديثة إلى هذا الرأى وأصبح  
التلاميذ يتمتعون براحة أكثر فى اليوم الواحد وفى السنة

الواحدة . والغرض من ذلك هو عدم إرهاقهم بما تنوء به أجسامهم ، وما يؤدي إلى إتهالك قواهم واصفرار لونهم وإجهاد أذهانهم .

ومعظم الأطفال الذين يصابون بهذا التعب والذبول ينتمون إلى عائلات يمتاز أفرادها بمزاج عصبي . والملاحظ أن الكثيرين من هؤلاء الأطفال أذكاء يؤدون واجباتهم على الوجه الأكمل وينزلون أقصى مجهود لائرضاء ضمائرهم ومعلميهم ، ويستمر نشاطهم المدرسي برغم ما ينتابهم من ذبول وشحوب في اللون واضطراب في النوم .

أما الطفل الذي لا يمتاز بنشاط أو تفوق أو ذكاء غير عادي في مدرسته ، فانه قلما يشعر بالتعب من مجهود الدراسة بل يمر في هذا الدور ببساطة وسلام .

وهذا الشعور بالتعب ينشأ عن استهلاك الجسم للنشويات المخزونة فيه ، وخاصة في الكبد والعضلات . ولذلك تتحسن صحة الطفل إذا تعاطى إحدى مستحضرات سكر العنب (الجلوكوز) وهي موجودة بكثرة في الصيدليات . وهناك مثال يوضح لنا هذه الظاهرة . فلاعب الكرة أو التنس سرعان ما ينتعش إذا تناول شراباً حلواً قبل اللعب أو أثناءه ، ويقل

شعوره بالتعب فيستمر في اللعب مدة أطول . وذلك لأن السكر الذي تناوله يعوض ما فقده نتيجة المجهود الجثماني الذي يبذله أثناء اللعب .

...

— ما هي الأعراض والعلامات التي نلاحظها عند فحص الطفل الذي يتعب بسرعة في المدرسة ؟

نلاحظ عند الفحص أن عضلات الطفل بها استرخاء يسبب تشوها في عموده الفقري ، تذهب بسببه الكتفان إلى الوراء وتبرز البطن إلى الأمام ، ولكي يحفظ الطفل توازنه يحنى رأسه إلى الأمام ( شكل ١٤ ) وإذا مشى فإن ثقل الجسم يقع على النصف الداخلي من القدم ، وعلى ذلك يبلى نعل الحذاء في نصفه الداخلي أيضاً . وهذه ظاهرة كثيراً ما يلاحظها الآباء فيظنون أن تشوه القامة والعمود الفقري هما نتيجة تشوه في القدمين ، مع أن العكس هو الحقيقة .

وقد نرى ورماً في العينين ونجد زللاً في البول يسببان للوالدين قلقاً وازعاجاً لظنهما أنهما نتيجة التهاب الكليتين ، ولكن هناك فرق مهم بين الحالتين ، فإن فحص بول الصباح

في هؤلاء الأطفال لا يُرى زللاً، ولكن كلما تقدم النهار وتعب الطفل بدأ الزلال في الظهور، وهذا كاف لابتعاد فكرة التهاب الكليتين حيث الزلال يوجد بكثرة في كل ساعات النهار.



( شكل ١٤ )

النفساء الجسماني في طفلة  
انهكتها حياة المدرسة

ويظهر على الوجه شحوب  
واصفار، وحول العينين هالة سوداء.  
وهنا أوجه نظر الوالدين أن هذا  
الاصفرار ليس معناه دائماً أن الطفل  
مصاب بفقر الدم، فإن أغلب الحالات  
يدل فحص الدم فيها على عدم وجود  
أى تغير في الهيموجلوبين وعدد  
الكريات الحمراء. وبينما يكون الجلد  
أصفر أشاحباً نرى الأغشية المخاطية في  
الفم وجفن العين حمراء. وهذا دليل  
أكثر أهمية من لون الجلد. وليس  
شحوب الجلد إلا نتيجة اضطراب  
في الدورة الدموية بحيث لا يصل إلى  
الجلد المقدار الكافي من الدم. وهناك أدلة أخرى على ضعف

الدورة الدموية وهي كثرة العرق في الليل ونوبات الاغماء التي كثيراً ما تحدث في هؤلاء الأطفال ، وخفقان القلب بسرعة عند بذل أى مجهود .

وتنتاب الطفل آلام في المفاصل والعضلات ويرتاح الطفل كثيراً إذا دلكنّا الجزء المصاب . وأكثر ما تحدث هذه الآلام في الظهر والساقين والقدمين . وتختلف هذه الآلام عن الآلام الروماتزمية بأن الراحة تفيدها وأنها عادة لا تبدأ في الصباح بل بعد قيام الطفل بالحركة أثناء النهار . وقد ينتاب الطفل في يعاوده من آن لآخر ، أو ترتفع حرارته في آخر النهار أو أثناءه . وعندما يرى الوالدين مابولدهما من شحوب وفقد في الوزن والشهية ، وارتفاع الحرارة في الليل والنهار يشُكَّان أن داءً مستعصياً قد أصاب رتيبه . ولكن في أغلب الأحوال لا يدل الكشف الطبي أو كشف الأشعة على شيء ذي خطورة .

وقد تحدث تشنجات وخاصة عند ما ترتفع الحرارة لسبب ما ، مثل التهاب اللوزتين أو الانفلونزا ويمكن ملاقاتها باعطاء الطفل جلوكوز وقلويات بكثرة كلما بدأت حرارته في الارتفاع لأي سبب .

أما نوم الطفل فيكون عادة مضطرباً ، لأنه يظل مدة يفكر فيما حدث أثناء اليوم وما سوف يحدث له في الغد . وإذا نام كان نومه مضطرباً ، فهو يتقلب في فراشه بكثرة ، ويرى أحلاماً مزعجة وقد يستيقظ أثناء الليل صارخاً خائفاً بما رأى .

وتتحسن الحالة إذا تناول الطفل سكر العنب ( الجلو كوز ) قبل ذهابه إلى الفراش .

...

— ما سر الشعور بالكآبة الذي ينتاب بعض الأطفال عند دخولهم المدرسة ؟

ينتاب كثيراً من الأطفال شعور بالكآبة وللحنين إلى المنزل عند ابتداء العام الدراسي . وهو في بعضهم شعور وقي لا يلبث أن يزول كلما مرت الأيام واعتادوا الحياة الجديدة — حياة النشاط بعد شهور طويلة قضاها في خمول وكسل ولعب . ولكن هناك بعض أطفال يتملكهم هذا الشعور إلى درجة كبيرة فيقضون معظم النهار في تمليل وحزن ، لا يفهمون إلا القليل مما يلقي عليهم ، فاذا عادوا إلى المنزل

اهملوا في استذكاء دروسهم ، لا عن كسل وإنما لأن شعور  
الحزن يطغى في نفوسهم على أى شعور آخر . وإذا ما اختلوا  
بوالديهم بثوا لهم ما يساورهم من تعب ومضايقة في حياتهم  
المدرسية الجديدة ، وقد يبكوا بحرقه ، والبعض منهم يهدد  
بالانتحار إذا لم يُخرجوه من المدرسة . وهذا التهديد الأخير  
صيغته بطبيعته فيجب أن لا نغيره التفاتا ، لأن الطفل مهما  
بلغت حالته من العاسة لا يلبث أن يتأقلم فينسى كل همومه  
ومتاعه بمرور الزمن .

ولابد أن الكثيرين منا يتذكرون كيف صاحوا وأعولوا  
عند دخولهم المدرسة لأول مرة . وكيف كانوا يشدون  
شعور الحزم ويقطعون ملابسهم عندما كان هؤلاء يجرؤون  
على حملهم بالقوة إلى المدرسة . وكلنا يذكر أن له واقعة حال  
عند بدء دخوله المدرسة ولكن ذلك لا يدل على شذوذ في  
طبائع الطفل أو عقليته ، فإن الزمن كفيف بأن يعتاد الطفل  
تدريجيا حياته الجديدة فيقبل على الدراسة .



— ما أسباب فشل التلميذ في مدرسته ؟

يرجع فشل التلميذ في مدرسته إلى سبب أو أكثر كما يأتي :

( أولاً ) أن ينصرف التلميذ عن دروسه ويوجه كل اهتمامه للألعاب الرياضية . أو الموسيقى فيتفوق فيها .

وليس انصرافه إلى الألعاب الرياضية أو الموسيقى هو السبب الأساسي . بل أن التلميذ بطبيعته وفطرته يرى الدراسة بأنواعها واجبا ثقيلا على صدره ، ويجد من الصعب على نفسه وعقله استدكار الدروس فينصرف عنها . ولما كان لا يريد البقاء خاملا بين زملائه ، يحاول أن يعوّض ذلك بالتفوق في طريق آخر حتى يحتفظ بمكانته كشخصية محترمة في المدرسة .

( ثانيا ) أن يكون التلميذ بليداً بطيء التفكير . فهو يذاكر بجهد واجتهاد . ولكن قواه العقلية لا تسمح له بالتفوق على تلاميذ أكثر منه ذكاء وقد يكونوا أقل منه نشاطا وهمة . ومثل هذا التلميذ قد ينجح في نهاية الأمر ويحتاز مراحل الدراسة كلها ولكنه يكون عادة متأخراً في ترتيب الامتحان وقد يرسل في بعض الامتحانات النهائية .

هذا النوع من التلاميذ يجب أن لا نرغمه على إعطائنا نتائج باهرة . بل نشجعه بقدر الامكان كلما أجاد . ونقنع بما يقسمه له الله من نجاح متواضع . فالعبرة بالنتيجة الأخيرة . ولا ضرر من تأخر سنوات قليلة إذا زود الوالدان نفسيهما بقليل من الصبر والتضحية .

( ثالثاً ) أن يكون التلميذ كسولاً لا يهتم بدروسه ولا بأى شئ . حوله . فيطغى غرامه بالكسل والبطالة على عاطفة حب الجد والاجتهاد ، وتسوء عاقبته ويصبح عبرة لغيره .

( رابعاً ) هناك حالات لا يكون الطفل فيها بليداً ولا كسولاً . والناظر أو المدرس يعتقد تماماً أن لديه استعداد للتفوق إذا ضُغَطَ عليه قليلاً . وقد يلجأ لطرق عدة للوصول إلى ذلك فهو تارةً يُمَحَرِّجُهُ بكثرة الاسئلة . أو يَسْخَرُ منه إذا أخطأ ، أو يهدده ، أو يعاقبه بشدة . وكلما أمعن في السخرية أو التهديد أو العقاب كلما ساءت حالة الطفل المعنوية ، فيزيد ضعفه في هذه المادة . وقد يرسل الناظر تقارير شهرية لوالد التلميذ ينبئه بضعف ابنه في هذه المادة . فلا يلبث الوالد أن يتحدث عنها وعن ضعفه فيها كلما اجتمع بابنه ، فيزيد من تدهور قواه المعنوية والنفسانية . وقد لا تتحسن حال التلميذ

إلا إذا غيّر المدرس أسلوبه ومعاملته له ، أو ثقل التليذ إلى فصل آخر يدرس نفس المادة فيه مدرس آخر لا يخشاه التليذ ولا يصيبه العي في حضرته ، فيسترد ثقته بنفسه

( خامساً ) قد يكون التليذ مصابا بالضعف الجسماني يتعب بسرعة ولا يمكنه أن يركّز تفكيره فيما يقرأه ، ويشعر بهبوط في قواه إذا أجهد نفسه ، فيضطر إلى ترك الكتاب الذي في يده ، أو يسبح في عالم الخيال والكتاب في يده . والآن تلاحظ في ابنها علامات التعب والإعياء قبل الناظر أو المدرس ، فهما يهتمان أكثر بتقدمه في الدراسة ، وكلما ظهر منه أي تراخ حضّاه على الاجتهاد ، فيدفعه شعوره الحساس الرقيق أن يُجهد عقله وجسمه فوق طاقته فتزيد حالته سوءاً .

والملاحظ أن هؤلاء الأطفال يبدأون السنة الدراسية بنشاط وتفوق ، وكلما مرت الشهور ظهرت عليهم أعراض الضعف والذبول ، فتتخط ذاكرتهم وقوة تركيزهم الفكري والعقلي ، ويتوهون في الخيال أثناء الدرس وفي المنزل عند ما يستذكرون دروسهم . وينسون بسرعة ما يحفظون وقد يكون التليذ في حديثه العادي مع والديه وأقاربه وأخواته

لبقاء كعادته ، بدرجة أنهم يُدْهَشون للتقارير الشهرية السيئة  
التي تصل من مدرسته .  
وسأتي على علاج هذه الحالات فيما بعد .

...

— هل هناك أعراض يتصنعها الطفل عند حلول  
العام الدراسي ليتهرب من دخول المدرسة ؟  
هناك أطفال يتصنعون المرض ليؤجلوا دخولهم المدرسة  
في ابتداء العام الدراسي ، فيدّعون أنهم مصابون بألم في البطن  
أو ميل إلى التهوُّع أو القيء . فيجب أن لا نصدقهم دائماً ،  
ونرسلهم إلى المدرسة بدون أن نعير ادعاءهم أى اهتمام .

...

— هل هناك ظروف مدرسية تنفر الطفل من  
المدرسة وتزيد من كآبته أثناء الدراسة ؟  
قد يكون هناك معلم يقسو عليه في المعاملة . أو تلميذ  
أقوى منه جسماً يضربه ويعاكسه ويُمنعن في السخرية  
والاستهزاء به أمام إخوانه . فإذا كان التلميذ حسيساً خجولاً  
لا يقوى على مقابلة الاساءة بالاساءة والضرب بالضرب ،

شعر أن المدرسة جحيم لا يطيق البقاء فيه . فيجب التحقق من كل هذه الأمور إذا لاحظنا على أولادنا أى نفور من مدرستهم .

...

— كيف نعالج شعور التعب والكآبة الذى ينتاب أطفالنا فى حياتهم المدرسية ؟

( أولا ) هناك حالات يكون العامل الأكبر فيها وجود مصدر مضايقة للطفل فى المدرسة . كأن يعتمد بعض إخوانه معاكسته أو إحراجة أو السخرية به ، أو إيذائه ، وهو ضعيف خجول لا يقوى على مقابلة المثل بالمثل .

( ثانيا ) قد يكون التلميذ هدفا لاستبداد أحد المدرسين يُعَسِّفُه ويهينه ويضربه لأقل هفوة ، وهو بعد صغير لا يَحْتَمِلُ زجراً ولا إهانة . فيجب على إخوانى المدرسين أن يأخذوا الأطفال بالحسنى فى أول عهدهم بالدراسة . فان القسوة وسوء المعاملة تترك فى نفس الطفل أثراً لا يمحو ، وقد تودى إلى تطورات خطيرة فى أخلاقه وتفكيره فى المستقبل . وأعرف أمراضاً نفسية مستعصية تصيب المريض

الكبير ، يرجع سببها إلى المبالغة في الشدة والضغط عليه في حلقولته .

( ثالثاً ) قد يلقي الطفل خير معاملة من إخوانه ومدرسته ومع ذلك لا يتمالك نفسه من النفور من الجو المدرسي المحيط به . ويحدث ذلك إذا كان الطفل شديد الحساسية رقيق العواطف ، أزعبه الانتقال من منزله حيث هو يلاقى كل عناية وعطف وحب من الذين حوله ، فإذا به بين عشية وضحاها محاطاً بوجوه غريبة لم يألفها ، فينتابه ألم نفساني يحز في نفسه ، ويضعف من قواه المعنوية والجثمانية فتضطرب شهيته ونومه ، ويقل وزنه ، ويفقد كل قابلية للتدريس والتحصيل . فيزعج الوالدان ويأخذان في البحث عن طريقة أخرى لتعليمه . كأن يحضرا له مثلاً مدرسين بالمنزل ويمنعانه من الذهاب إلى المدرسة لمدة سنة أو أكثر حتى تتحسن حالته ، والواقع أنه لالزوم لكل هذا . فالوقت والصبر وحسن المعاملة كفيلة بالتغلب على كل الصعوبات . فكل الحالات تشفى تماماً من هذه الأزمة النفسانية .

( رابعاً ) في بعض الحالات لا يستيقظ الطفل في الصباح مبكراً ، فلا يكون لديه وقف ليتبرز ويتناول فطاره . فيذهب

إلى المدرسة وجسمه غير مستعد للجهود الذى ينتظره . فإذا  
ما جلس لتناول وجبة الغذاء وكان معه إلى المائدة من لا يراعون  
حقوق الغير فيأخذون الكثير ويتركون له القليل ، وهو  
فى خجله وضعفه لا يقوى على الاحتجاج أو المطالبة بحقوقه  
وقد لا يجرؤ على الشكوى للضابط أو الناظر ظناً منه أن فى  
تظاهره بالجوع عاراً ومسبة . وخاصة إذا كان قد خرج من  
منزله بدون إفطار ، إما لفقره أو لعجته ، فانه يعتقد أن  
الدنيا كلها سوف تعلم بذلك إذا أفضى بشكواه إلى ناظر أو  
ضابط أو مدرس ، وأن التلاميذ سوف يعززون شكايته  
إلى الجوع .

وقد أظهرت الاحصائيات الأخيرة فى مدارسنا المصرية  
أن عدداً كبيراً من الطلبة يذهبون إلى مدارسهم ومعدتهم  
خاوية إلا قليلا . مما يضعف من قوة استعدادهم للدرس .

( خامساً ) قد يكون التلميذ فريسة الإصابة بالديدان  
المعدية كالانكلستوما مثلاً أو البلهارسيا . أو قد يكون بأسنانه  
تسوّس ، أو يكون مصاباً بفقر الدم أو السل وغير ذلك من  
الأمراض التى تقلل من قواه الجسدية والعقلية . وقد ثبت  
أن نسبة كبيرة من الطلبة فى المدارس المصرية مصابة بهذه

الأمراض مما أدى إلى إنشاء الوحدات الطبية في وزارة المعارف العمومية للاشراف على صحة التلاميذ ، واستئصال هذه الأمراض التي تحول دون قيام جيل مستقبل ناهض .

( سادساً ) يجب أن يكثر التليذ تناول الأغذية التي تحوى نسبة كبيرة من الدهن ، مثل اللبن والقشطة والزبدة ، وأن يتناول بيضة أو اثنتين في الصباح . وأن يعطى أحد مستحضرات الجلوكوز الموجودة بكثرة في الصيدليات مثل مستحضر الجلوكوز مع فيتامين د ، لأن المعتقد أن الشعور بالتعب ما هو إلا نتيجة نقص السكر في دم الطفل لاستهلاكه أثناء المجهود اليومي ، فاذا عوّضنا هذا النقص انتعش الطفل وزادت حيويته ، وقلت قابليته لتوبات المغص والقيء . والصداع التي كثيراً ما تنتابه .

ويعطى في وجبة الغذاء لحم أو سمك ، وخضروات وبطاطس وفواكه . ولا مانع من إعطائه أحد مستحضرات زيت السمك مرة أو مرتين في اليوم .



— هل للشعور بالتعب والتعب في الحياة المدرسية  
أى تأثير على أخلاق الطفل وسلوكه ؟

مما لاشك فيه أن تليذاً حالته الصحية والنفسية كما  
وصفنا من قبل ، من السهل أن يقع فريسة سهلة لبعض  
الشوائب الأخلاقية التي تجد فيه مَرعى خصباً . وهذا بطبيعة  
الحال يتوقف على البيئة التي يعيش فيها التليذ . فإذا كان  
الوسط الذى حوله محترماً مهذباً ، وكذلك المدرسة التي يتعلم  
فيها ، فإنه نادراً ما تفسد أخلاقه .

وهناك تلاميذ يجد نفوسهم وعقولهم المضطربة القلقة  
لذة وتسلية في الكذب أو في سرقة أشياء الغير ، أو الهرب  
من المدرسة ، أو الالتجاء إلى العادة السرية . والعلاج المناسب  
في مثل هذه الحالات هو أن توجه اهتمامنا قبل كل شيء إلى  
حالة الطفل الصحية قبل أن نركزه على الجرم الذى يرتكبه ،  
إذ أن التعنيف والعقاب والزجر لا فائدة منها ما دامت الحالة  
الصحية والنفسية منحطتين .

ويلجأ التليذ إلى العادة السرية عند ما تطول مدة حالة  
الضغط النفسانى والعقلى التي يزرع تحت عبئها ، فيجد في اللذة

الجنسية تخرجاً لضيقه وكرهه . وهى أكثر ما تحدث فى التلييد الذى لا يحب الاختلاط بالغير ، ولا يميل إلى اللعب والألعاب الرياضية ، بل يقضى معظم النهار فى سكون وعزلة ، يفكر فيما جرى له اليوم وما سوف يجرى له فى الغد .

وليس معنى ذلك أن تشك فى كل تلييد بوجهه شحوب وذبول ، وحول عينيه هالة سوداء ، فهذه فى أغلب الحالات مسيئة من التعب المدرسى . إذ أن العادة السرية وحدها قلما تسبب ضعفاً ظاهراً فى الصبي ، إلا إذا أفرط فيها .

أما عن العلاج فالواجب أولاً أن نصوب كل اهتمامنا لمعالجة وتلافي أسباب التعب الذى يُضنى صحة التلييد ويجعله فريسة سهلة لهذه العادة المزدولة . فإذا تقوى التلييد وتحسنت صحته ، بطلت العادة . وهنا أوجه النظر إلى غلطة يرتكبها معظم الآباء ، فانهم يحتلون بأولادهم ويلجأون إلى النصيح أو التضرع أو الزجر أو التعنيف فى سبيل إيقاف هذه العادة ، ويحولون لهم عواقبها الوخيمة ، مبالغين لهم فيها ماشاءت لهم المبالغة . وهذا خطأ كبير أنصحهم بتجنبه ، لأنه يزيد الحالة سوءاً على سوء ، وأرشد سياسة تتبع فى هذه الحالة هى عدم التهويل فى عواقب العادة السرية ، بل تقنع التلييد بالحسنى

أنها ليست بالعادة الرذيلة التي يتصورها الناس ، ونفهمه أن كل شخص في الوجود لابد أن يقع فريسة لها يوماً ما ، وأنها ناشئة عن ضعف صحته ، وأنه إذا استرد قواه وعافيته أبطل هذه العادة كلية . فتمنى اقتنع التليذ بذلك أقبل على وسائل العلاج لتقوية نفسه ، وأوقف لذة الاستمتاع الجنسي الذي تملكته في إبان ضعفه .

---

## الفصل العاشر

### شهية الطفل

فقدما - زيادتها - شذوذها

إن شهية الطفل من المسائل الجديرة بالناية والاهتمام ، وإن كان بعض الامهات يبالغن أحيانا مبالغة لا مبرر لها في الاهتمام بأقل تغير فيها عند أطفالهن ، وخاصة في حالة الأم المغرمة بطفلها الوحيد ، والتي تود أن تراه يُقبَلُ على غذائه في أى ساعة تعطيه إياه ، وبأى كمية تقدمه له ، فاذا ما أخذ كفايته ، ورفض الباقي عن شبعٍ وزهدٍ في الكثير المقدم إليه ، جزعت وأسرعت إلى الطبيب تستشيرهُ ، لا سيما إذا كان لاحدى قريباتها أو صديقاتها طفل سمين أحمر الخدين ، ظانة أنها لو كانت فعلت ذلك لضاهى طفلها طفل ابن الجيران في فرط السمنة وحمرة الوجه . وقد يكون طفلها في الواقع أوفر صحة وأكثر عافية .

وللشهية حدٌ طبيعى قد تقل عنه أو تزيد ، أو قد ينتابها

شدوذ فى نوع الأشياء التى يقبل عليها الطفل . وسأحدث عن  
كل منها على حدة .

...

### — فقد الشبهة

مسيبات فقد الشبهة إما أن تكون مَرَضِيَّة ، أو فسيولوجية ،  
أو نفسانية .

فأما فقد الشبهة المَرَضِيَّة : فيصحب معظم الأمراض ،  
إذ المعلوم أن أى ألم أو مرض فى أى جزء من أجزاء الجسم  
يضعف قابلية الطفل للطعام ؛ ومن أمثلة ذلك التستين والتهابات  
الفم ، وتسوس الأسنان ، والتهاب الأنف واللوزتين ، وقر  
الدم ، والتدرن الرئوى . وهذا الأخير هو أول ما يتبادر إلى  
ذهن الوالدين إذا ما لاحظا أى نقص فى شهية ابنهما ،  
وخاصة إذا صحبه بعض شحوب فى اللون أو نقص فى الوزن  
ولحسن الحظ يندر أن يتحقق ظن الوالدين ، بعد البحث  
والفحص والاستقصاء .

وأما فقد الشبهة الفسيولوجي : فيظهر فى الحالات التى  
لا تعطى للطفل فيها الفرصة حتى يجوع ، والجوع أهم منه  
للشبهة ، وبذلك يفقد القابلية نحو الوجبة أو الرضعة التالية ؛

مثلاً إذا أكل الطفل بعض الأشياء المحببة اليه كالبسكويت والشكولاته والفواكه وغيرها قبل ميعاد الوجبة الأساسية بمدة قصيرة . فيجب أن نمنع عنه كل ما يطلبه من المأكولات قبل الأكل بساعتين على الأقل ، وبذا يقبل على غذائه الحقيقي بشهية .

كذلك قد تكون المدة التي تنقضي بين الرضعات أو الوجبات قصيرة بحيث لا يتسنى للمعدة أن تفرغ محتوياتها تماماً . وعلاج ذلك أن نطيل المدة بين الأكلات ؛ فمثلاً إذا قارب عمر الطفل على السنة تكون المدة أربع ساعات ، وعند سن السنة والنصف تكون خمس ساعات وهكذا .

كما أنه يحدث أحياناً أن تكون نسبة القشدة في اللبن كبيرة أو يكون الطعام محتوياً على كثير من المواد الدسمة ، والمواد الدهنية تبقى بالمعدة مدة أطول من غيرها ، أو يكون الطفل يتناول زيت السمك كمقوٍّ لاحتوائه على نسبة كبيرة من الدهن .

وأما فقد الشهية العصبي أو النفساني : فهو الغالب في الطبقات التي ترتاد عيادات الأطباء التخصصية ، وقد يكون الطفل وحيد والديه أو بكرهما ، يشعر بما له من منزلة هامة

عندهما ، ويرى نظرات القلق التى تبدو على وجه والدته  
ووالده كلما امتنع عن تناول طعامه ، ويسمع عبارات الجزع  
التي يقصها أهل المنزل لجيرانهم وزائريهم عن شهيته المفقودة ،



ويرى والدته المسكينة  
تنتقل به من طيب إلى  
آخر وقد ظهر البؤس  
في عينيها، وعند الجلوس  
إلى المائدة تلحف في  
رجائها له أن يرق قلبه  
ويتناول طعامه ليريحها  
من عذابها الآليم ، وقد  
تصلبها الدرجة للصراخ  
والعويل ؛ وفي أثناء  
ذلك كله يرجع الوالد

( شكل ١٥ ) نظرت إلى الطبق المقدم  
إليها مشمئزة وكأنها تقول أهذا هو الطعام  
الذي تطلبون مني أن آكله ؟ حسنا ! سوف  
نرى !

من عمله فينضم إلى جماعة الشاكين المتضرعين من سادة  
ومرييات وخدم ؛ والطفل لا يسعه إزاء ذلك إلا أن يجلس  
على كرسيه وقد داخله الزهو والكبرياء ، ولا يزيده التضرع  
والرجاء إلا عتواً وطغياناً .

مثل هذا الجبار الصغير يجب أن يعامل بما يستحقه من الطرق السليمة ، وإن الوالدين ليضرا نه أعظم الضرر بالحاحهما المستمر . والطريقة الوحيدة هي أن لا يظهرا للطفل أى اهتمام



( شكل ١٦ )

كلما اقتربت المعلقة من فمها زادت نصيبها  
على الرض

بكمية الطعام الذى يتناوله ، بل يوضع الطبق أمامه لمدة عشر دقائق او ربع ساعة ، فاذا لم يأت كل يرفع الطبق من امامه بدون أى كلمة عتاب أو تقريع وإذا حدث واقبل على الأكل تعتمد الأم أن تزيج الطبق من امامه قبل أن ينتهى لتزيده تعلقاً به .

وبتكرار هذه العملية يتغير الموقف تماماً : الطفل يتعنت مطالبا بالمزيد ، والأم فى زهو الانتصار ، تصمم على أن لا تعطيه أكثر من قدر محدود ، ثم لا يلبثان أن يعقدا هدنة ، يعقبا صلح ، فسلام طويل الأمد ! (أشكال ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠)





(شكل ١٩) لاحظت الطفلة أن أمها تتقدم  
نحوها لتزيل الاطباق من أمامها فأمسكت  
بأنيّة ملائيم بالحساء (الضربة) وأقربتها من  
فمها استعدادا لانتهاها



(شكل ١٧)  
ولما زاد إلحاح الام انفجرت الطفلة  
صارخة بأنيّة



(شكل ٣٠)  
ثم اسرعت لتلقط كوبا مملوء باللبن والتهمة  
دفعه واحده قبل فوات الفرصة .  
الأم تنتصر أخيرا .



(شكل ١٨) اتبعت الام نصيحة الطبيب  
وأصبحت لا تظهر للطفلة أى اهتمام بشميتها،  
بدأت الطفلة في تغيير سلوكها فأقبلت على  
الطعام في تردد واحتراس في مبدأ الامر  
حتى لا تظهر انها تهمةت أمام والدتها

ويجب في الوقت نفسه أن نلاحظ مزاج الطفل . فقد يكون امتناعه عن الأكل ناشئاً عن كون طعامه على وتيرة واحدة من حيث ألوانه فيبعث إلى نفسه الملل . والآنسان بطبعه ميل إلى التغيير .

...

### — زيادة الشهية وشدوذها

تلاحظ زيادة الشهية بكثرة في الأطفال السمان الذين لا يمتنعون عن التهام كل ما يقدم لهم من الطعام في أية ساعة من ساعات النهار . وفي بعض الحالات لا تكون زيادة الشهية أكثر من عادة قيحة نتيجة خطأ في تربية الطفل . وقد تكون نتيجة اضطراب في الهضم . أو إصابة بديدان الأمعاء . أو البول السكري .

وكثيراً ما نشاهد أطفالاً يميلون إلى التهام الطين أو التراب أو الطباشير أو الصابون أو الخبر ، وأحياناً يأكلون شعرهم . وفي حالات نادرة برازهم ؛ وقد يكون هذا الطفل طبيعياً في مظهره . لا يدل فحصه على وجود أى مرض ، ولكن هذه الظاهرة تحدث غالباً في الأطفال الضعفاء

المصابين بفقر الدم ، أو ديدان الأمعاء ، وكثيراً ما تلاحظ في حالات نقص القوى العقلية .

وتبدأ هذه العادة السيئة بين سن ستة أشهر وثمانية عشر شهراً ، وقبل أن يمشى الطفل يحبو نحو حذاء والده ويمسكه بيديه ، ويمتص التراب أو الطين العالق به ، أو يلحق التراب العالق بعجلات عربة تزهه . فإذا ما تعلم المشى أصبح حراً في الوصول إلى غرضه بسهولة ، فإذا وجد جزءاً من بياض الحائط سهل الإزالة التقطه بشغف وأخذ يمضغه بلذّة . وكذلك يتلعب كل ما تصل إليه يده ، غير عابئ بالنتيجة ما دامت اللذة الوقتية متوفرة .

ويجب أن نتدارك هذه العادة الخطرة من بدء حصولها فقد نتجح في إيقافها كلية . أما إذا تهاونا في علاجها وتركنا الطفل يمشى في ميوله الشاذة بضعة شهور ، فإن علاجها يصعب ، وقد يستحيل إيقافه عند حده . وفي معظم الحالات التي لا يصحبها أى مرض آخر يشفى الطفل في السنة الثالثة أو الرابعة من عمره . ولكن قد تستمر العادة إلى سن المدرسة وحتى سن المراهقة ؛ وقد لا يكون في استمرارها أى ضرر — وهذا هو الغالب — ولكن يحدث أحياناً أن يتسبب عنها

نوبات إسهال شديدة ، أو قد يؤدي ابتلاع كميات كبيرة من الشعر أو الرمل أو الحصى إلى عواقب وخيمة جداً .

وعلاج مثل هذه الحالة يتلخص فى الآتى :

أن يبعدَ الطفل بقدر المستطاع عن المادة التى يميل إليها ، وأن يُعالج بعناية أى اضطراب فى الجهاز الهضمى ، لأن هذا يساعد على استفعال العادة . كما يجب تقوية الطفل وتحسين حالته العامة ، لأن هذه العادة تتمكن من الطفل الضعيف ، أما القوى الصحيح فيمكنه التغلب عليها بسهولة . وأخيراً يستحسن تغيير البيئة التى يعيش فيها الطفل ، وأن نجسب إليه بعض الألعاب التى تشغل ذهنه ، وتحول مركز اهتمامه إلى اتجاه آخر .

...

— كيف تربي شهية الطفل ؟

يجب تنظيم مواعيد الأكل ورياضة الطفل على احترامها كما يجب تقديم أصناف الطعام بترتيبها الطبيعى ، بحيث تأتى الحلوى والفاكهة فى آخر الأكل ؛ ومهما صرخ الطفل مطالباً بها قبل أوانها فلا يصح أن نعيده أذنأ صاغية . وينبغى تقديم

الطعام بصورة جذابة مشوقة وبكميات غير كبيرة .  
يجب أن يلزم الطفل المائدة طول مدة تناول الأكل التي  
تراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة ، وبذلك يدرك أنه  
لا فائدة من الإسراع في الأكل بقصد الرجوع إلى اللعب  
مع إخوانه .

يجب أن يكون الجو العائلي أثناء الأكل ساراً مبهجاً ،  
لأن السرور والبهجة ينهان الشهية ، بعكس الحزن والكآبة  
فهما يفقدانها . وينبغي إشراك الطفل في الحديث حتى  
لا يتطرق إليه الملل ، ولكن حذار من جعله محور الحديث  
طول المدة لأن ذلك يشغله عن الأكل ؛ وعلى الحاضرين  
أن يتحاشوا ذكر كرههم لأي لون من ألوان الطعام حتى  
لا يقلدهم الطفل في ذلك .

يجب ألا يعنف الطفل أو يزجر أو يهدد بالعقاب إذا لم  
يأكل ؛ فاعلينا إلا أن نضع الأكل أمامه صامتين ، فإذا لم  
يأكله بعد المدة المقررة رُفِع الطبق من أمامه بغير عتاب  
أو تقريع .

وإذا قدم للطفل طعام جديد لأول مرة ، فليكن قليلاً ،  
ويجب في الوقت نفسه أن يقبل عليه جميع الجالسين إلى

المائدة ؛ ويحسن أن تقدم الأصناف الجديدة في أول الأمر  
حينما يكون الطفل جائعاً فيقبل عليها بشهية . كما يجب أن  
لا نسأل الطفل إذا كان قد أحب الصنف الجديد أم لا ،  
فقد تدفعه غريزة حب الظهور أن يجيب سلباً . ومن الحكمة  
أن نجعل الطفل يدرك بغريزته إن رفض أى نوع من الطعام  
ليس معناه تبديله بصنف آخر أحب إليه .

## الفصل الحادي عشر

### المزاج العصبي في الطفل الصغير وعلاقته بصعوبات الرضاعة وإفراز لبن الثدي

اختلاف الأمزجة في الأطفال — تأثير المصيبة على قدرة الطفل  
على الرضاعة — علاج صعوبات الرضاعة والتغذية في الطفل  
العصبي — اضطراب النوم وعلاجه

— هل يختلف المزاج العصبي بين طفل وآخر منذ

الولادة؟

نما لا شك فيه أن الأطفال يختلفون في مزاجهم العصبي من أول يوم يولدون فيه، فهناك الطفل الهادئ القانع، وهناك الطفل المتمرد الصاحب الذي لا يقف له صراخ بسبب وبغير سبب، فالجنين في بطن أمه يتمتع بهدوء ليس بعده هدوء. لا يصل إلى أذنيه صوت يزعجه ولا ترى عيناه نوراً يعكس عليه صفو الظلام الذي يعيش فيه. وعند الولادة يتغير كل

شيء . فهناك الهواء البارد يلفح جسمه ، والأيدى تتلقفه ،  
والأصوات التي لم يعتد سماعها تزعج سمعه ، والأنوار الساطعة  
تؤذى عينيه ، فالطفل الذي يرث أعصاباً ثابتة قوية لا يتأثر  
كثيراً بهذه التغيرات التي طرأت على مجرى حياته وبيئته ،  
فينام نوماً عميقاً يصحو بعده وقد نسى كل ما طرأ على معيشته  
من تغير ، ولا يفكر إلا في شعور جديد غريب لم يكن يعرفه  
من قبل وهو الجوع ، فيصرخ مطالباً بحقه الطبيعي في الحياة  
وهو اللبن ، ومتى ناله سكت في قناعة وشكران .

أما الطفل العصبي فهو طفل متعب من أول ساعات  
وجوده في الدنيا . فهو لا ينقطع عن الصراخ كلما لمسناه أو  
سمع صوتاً غريباً على مقربة منه . وقد يصرخ بلا سبب ظاهر .  
وإذا ما جنّ الليل تهادى في الطغيان فلا يريح نفسه  
ولا أعصابه ولا أعصاب الذين تجمعوا حوله يحاولون  
إسكاته . وهو لا ينام عقب الولادة بل يطالب بغذائه مبكراً  
والذي نشاهده في مثل هذه الحالات أن قريبات الوالدة  
يتطوعن لتهديئة الطفل فيأخذن في هزه ( تهشيكه ) والربت  
( الطبطبة ) على ظهره وجسمه ، وإحداث أضواء بألسنتهن  
وأفواههن يعتقدن أنها قد تلفت نظر الطفل فيسكت ليستمتع



إليها . وكل هذا خطأ محض ، ويا ليتهن يعلمن أنَّ أجلَّ خدمة يُقدِّمنها إليه هي أن يتركه وحيداً في غرفة هادئة مظلمة ، لا يزعجه بتدليلهن ومداعبتن التي لا يرتاح إليها مطلقاً . والتي يحتاج عليها بصرaxe المتوالى ولا يسكت إلا إذا ابتعدن عنه .

...

— هل لعصبية الطفل أى تأثير على قدرته على الرضاعة في أيامه الأولى ؟

إن الطفل الهادئ الساكن الرزين يقبل على الثدي ويمتص ما فيه بشهية . أما الطفل العصبي فانه قلق غير متزن ، فاذا امتص الثدي ابتلع بعض اللبن وسكب البعض الآخر من فمه وقد تصل به العصبية لدرجة أنه يرفض بتاتاً وضع حلبة الثدي في فمه ، ويدير رأسه إلى الجانب الآخر صارخاً بشدة بينما يتلوى جسمه كالثعبان .

وهنا يجب أن أذكّر الأم أن أهم عامل في زيادة إفراز اللبن من الثدي هو قوة امتصاص الطفل . فاذا كان الامتصاص قوياً كثر إفراز اللبن ، أما إذا لم يقبل الطفل على الرضاعة

بشبهة فان الافراز يقل تدريجياً ، وتنطبق هذه القاعدة على الطفل  
الحصبي الذى يرفض الرضاعة من الثدي بالرغم من وجود  
كميات كافية منه فى ثدى والدته .

...

— ماهى النتائج الطبيعية بالنسبة للأم والطفل فى  
هذه الحالة ؟

( أولا ) يأخذ إفراز اللبن فى النقصان يوماً بعد يوم

( ثانياً ) ينقص وزن الطفل لسببين :

١ — نقص إفراز اللبن

٢ — قلق الطفل ويقلته ونشاطه الغير عاديين .

( ثالثاً ) عند ما ترى الأم أن طفلها يرفض الرضاعة من

ثديها وأن وزنه آخذ فى النقصان يعيل صبرها ولا يمكنها  
مقاومة إغراء من حولها باعطائه زجاجة اللبن الخارجى .

( رابعا ) يستمرىء الطفل المرعى الجديد . فأمامه أن

يختار بين حالتين : الأولى زجاجة ينزل منها اللبن سهلاً ،  
والثانية ثدى قل إفرازه وضعف سيله . وبطبيعة الحال فانه  
يفضل الزجاجة ويزداد نفوره من الثدي .

(خامساً) كلما ازداد نفور الطفل من الثدي ، قل إفراز اللبن وهكذا يحفّ اللبن تدريجياً وبسرعة

(سادساً) تظن الأم عند ما يُقبل طفلها على زجاجة اللبن أن سبب نفوره من ثديها كان قلة إفرازها فقتهم نفسها بلا مبرر . فلو كانت تصرف حسب الأصول لما وصلت إلى هذه النتيجة ، ولما حرمت طفلها من رزقه الحلال الذي أرسله الله في ثديها .

...

— ما الواجب على الأم اذن أن تتبعه لتجنب هذه النتيجة الغير مرضية ؟

(أولاً) يجب وضع الطفل في سرير دافئ وفي غرفة مظلمة ساكنة هادئة .

(ثانياً) قد يشعر الطفل بارتياح كبير في أول الأمر إذا نام بجانب والدته في فراش واحد فتشع عليه من دفئها بما يريح أعصابه ويجعله ينام نوماً مريحاً هادئاً .

(ثالثاً) يجب أن لا يحمل الطفل إلا للضرورة القصوى ،

وإذا حمل فيستحسن حمله على مخدة تجعله لا يشعر بجشونة  
الأيدي والأذرع التي تتناوله .

(رابعاً) إذا أردنا تغذيته فيجب أن لا نرضعه في  
نوبات صراخه وهياجه . بل ننتهز فرصة نعاسه وقرب  
استغراقه في النوم ، لأنه في هذه الحالة يرضع في سكون  
وهدوء . وهنا يجب أن أوجه النظر إلى غلطة شائعة ، وهي أن  
الأم حالما تسمع ابنها يصرخ في عصبية وعنف تسارع إلى  
إعطائه الثدي لاسكانه فلا يسكت ويعاود الكرة برفض الثدي  
والاشاحة عنه بوجهه ويتمادي في الصراخ . وفي كثير من  
الاحيان تنساب الطفل نوبات انتفاخ ومغص إذا حاول  
الرضاعة في نوبات غضبه ، لأنه في أزمته يبتلع كثيراً من الهواء  
مع اللبن ، فهو لا يطبق فمه جيداً على الثدي ، وابتلاع الهواء  
يسبب انتفاخاً ومغصاً وقيئاً ، وهذا مما يزيد في آلام الطفل  
فيشتد صراخه أكثر وأكثر . وبذلك تكون الأم قد أخطأت  
في تكييف اسكات طفلها ورضاعته

(خامساً) إذا كان الطفل متنبها معظم الوقت لا ينام  
ولا يعطينا فرصة نعاسه أو استغراقه في النوم لنحاول تغذيته ،  
فقد نضطر إلى إعطائه مسكناً مرتين أو ثلاث مرات في اليوم ،

يترك بعدها الطفل مدة ربع أو نصف ساعة حتى يستغرق في النوم نتيجة تأثير الدواء المسكن، ثم تحمله الأم بكل لطف وتضع حلبة الثدي في فمه ، وإذا استمر الحال على ذلك بضعة أيام نجد أن حالة الطفل العصبية قد تحسنت كثيراً ، لأن الراحة والنوم يهدئان من حدة أعصابه ، والرضاعة الهادئة تقلل من ابتلاع الهواء والانتفاخ والمغص كما قدمنا ، وبالتدريج تصبح حالة الطفل طبيعية ويزداد وزنه لتحسن غذائه وقلة حركته

• • •

— يحدث كثيراً أن يرفض الطفل العصبي أى غذاء خلاف الثدي عند ما يصل إلى سن الفطام فكيف تمنع حدوث ذلك؟

يجب أن يتعود الطفل في الشهور الأولى من عمره أن يتناول بواسطة المعلقة بعض السوائل كعصير الفواكه . وكلما تقدمت به الشهور نعطيه السائل في فنجان أو كوب ، وبذلك يعتاد شيئاً فشيئاً الاستغناء عن الثدي عند ما يمين وقت الفطام ، فهناك أطفال في سن الفطام يرفضون بتاتا أى غذاء يعطى بواسطة المعلقة أو الكوب أو الفنجان ، وحتى الرضاعة بالزجاجة . وقد يبلغ بهم التعنت في هذه الحالة لدرجة

يُضربون فيها عن الطعام بضعة أيام مفضلين الصيام على الرضوخ لارادة والديهم . والآم في هذا الموقف ضعيفة تلين قناتها أمام اصرار طفلها فتنتهى المعركة دائماً بهزيمتها . والطفل يدرك بقطرته أنه مادام بجوار ثدى أمه فانه لا بد سيناله ولو بعد حين . والعلاج الوحيد الذى ينتج أحياناً هو ابعاد الطفل عن أمه بإرساله مثلاً إلى بيت جدته أو خالته ، وعندها تضمحل مقاومته وتلاشى في هذه البيئة الجديدة .

...

— يكون النوم أثناء الليل متقطعاً في معظم الأطفال العصبيين : فكيف تتلافى ذلك ؟

هناك قاعدة قاسية صارمة وهى أن الطفل العصبى يترك وشأنه إذا بدأ فى الصراخ أثناء الليل وبذلك يدرك بغريزته أن لا فائدة تعود عليه من ذلك . وقد تطول مدة الصراخ بدرجة تقلق جميع من فى المنزل وحتى الجيران . وكلما كثر صراخ الطفل كلما تنهت أعصابه زيادة . ولكن مع المثابرة يتعب الطفل وتبطل هذه العادة تدريجياً . وهناك نصيحة أسديها للآم عسى أن تساعد بها هذا المخلوق الصغير على إبطال عادته السيئة ، وهى :

أن تجعل نصب عينيها أن تعلم الطفل كيف ينام ،  
لا كيف يصرخ . وأنها إذا تركت الطفل يتهدى في صراخه  
فقد يصبح الصراخ عنده عادة لا تنقطع مهما بذلت في ذلك  
من جهد فيما بعد . فعلى الأم أو المربية أن تنام قريباً جداً  
من الطفل بحيث تستيقظ عند أقل حركة يديها وبسرعة  
تغير وضعه بأن ترقده على جنبه إذا كان نائماً على ظهره لأن  
الطفل العصبي يستيقظ غالباً لتغيير وضعه ، ثم تربت (تطبطب)  
عليه في رفق وحنان حتى يستغرق في النوم ثانية ، وهذه  
الطريقة ينتظم نوم الطفل تدريجياً . أما إذا ترك الطفل وشأنه  
يصرخ حتى يستيقظ تماماً من نومه فإنها تجد صعوبة كبيرة  
في تهدئته وقد يستغرق ذلك بضع ساعات . أما إذا أسرعت  
إليه في أول يقظته فإنها تدركه وهو لا يزال يداعبه النعاس  
فلا تستغرق وقتاً طويلاً في حثه على النوم ثانية .

## الفصل الثاني عشر

### غذاء الطفل

من الولادة إلى سن المدرسة

— متى تبدأ الأم إرضاع طفلها بعد الولادة ؟

يمكن للأم إرضاع طفلها بعد مضي ١٢ ساعة من الولادة .  
فقبل ذلك ينام الطفل عادة معظم الوقت ، وتكون الأم  
منهكة القوى . ولا ضرر من الانتظار مدة ٢٤ ساعة إذا  
كان الطفل هادئاً قليل الصراخ .

...

— هل تفرز الأم لبناً من اليوم الأول ؟

بعد الوضع تفرز الأم من ثديها سائلاً اسمه اللبأ  
( الكولوسترم ) وهو الغذاء الوحيد للطفل ويجب أن يتناوله ،  
إذ أن له خواص مغذية وملينة في الوقت نفسه . ولا يفرز  
اللبن الحقيقي إلا في اليوم الثالث أو الرابع .



— هل يجوز إعطاء الطفل الحديث الولادة أى غذاء قبل افراز اللبن الحقيقى ؟

لايجوز اعطاؤه شيئاً مطلقاً خلاف الثدي ، وإذا بكي يمكن اعطاؤه مقداراً من ماء الينسون أو الكراوية المحلى بالسكر ، كل ٣ ساعات ملء فجان قهوة ، وذلك عقب اعطاء الطفل ثدى أمه ليمتص ما فيه من غذاء ، وبذلك ينبه افراز اللبن ويعتاد الطفل على الرضاعة المنظمة . وهنا أنصح الأم أن تتجنب إعطاء طفلها مسهلاً كالشيكوريا أو زيت اللوز أو زيت الخروع فى الأيام الأولى بعد الولادة

...

— ما عدد مرات الرضاعة فى الأيام الأولى وماهى المدة الكافية لكل منها ؟

يجب أن يرضع الطفل من الثدي من البداية كل ٣ ساعات ابتداء من الساعة السادسة صباحاً إلى الساعة التاسعة مساءً فيكون عدد الرضعات ستاً ، وتعطى الأم ثديها الواحد بعد الآخر وتكون المدة لكل منهما ٥ دقائق تزداد بعد اليوم الثالث أو الرابع عند ما يفرز اللبن الحقيقى وقد تبلغ ١٥ دقيقة أو

عشرين فيعطى كل من الثديين مدة عشر دقائق .

...

— ما هي الحكمة في جعل الفترة بين الرضعات

ثلاث ساعات ؟

ان المعدة الطفل تهضم اللبن وتكون خالية بعد ساعتين  
أو ساعتين ونصف ، لذلك يجب أن تتركها وقتاً لتستريح من  
عملية الهضم قبل أن تبدأ في هضم الرضعة التالية

...

— هل تستمر الأم على هذا النظام أثناء الليل أيضاً ؟

لا يرضع الطفل أثناء الليل إلا إذا كان مصاباً بالضعف  
الخالق ( أى ولد ضعيفاً ) أما إذا كان صحيحاً فإنه ينام ساعات  
الليل بدون رضاعة ، وإذا استيقظ وأخذ في البكاء فلا بأس  
من إسكاته بإعطائه قليلاً من مغلي الينسون أو الكراوية ،  
ويستحسن أن تكون هذه جاهزة في زمزمة ويجب في الوقت  
نفسه أن نبحث عن مسببات أخرى للبكاء مثل البرد والحر  
ولدغ البعوض والبراغيث وضغط الملابس والتبول والتبرز

...

— هل يجب إيقاف الطفل أثناء النهار إذا حان وقت  
الرضاعة وكان نائماً؟

يجب على الأم أن توظف طفلها بلطف في ميعاد الرضاعة  
وبذلك يعود الاستيقاظ بانتظام من تلقاء نفسه، وإذا نام أثناء  
الرضاعة فعلى الأم تنبيهه بأن تداعب خده أو ذقنه بلطف .

...

— ما هي الاحتياطات التي يجب أن تأخذها الأم  
عقب الرضاعة مباشرة حتى تمنع حدوث القيء؟  
( أولاً ) يجب أن تحمل الطفل عمودياً على كتفها أو  
تجلسه على ركبتيها وتربت ( تطبطب ) على ظهره برفق حتى  
يتكرع .

( ثانياً ) يجب أن لا تهزه ( تهشكه ) بل تضعه برفق في  
سريره ، كما يجب هز السرير إذا كان من النوع الممكن هزه

...

— هل هناك أحوال تضطر الأم إلى عدم إرضاع طفلها؟

يجب على الأم أن ترضع طفلها ولا يمنعها عن ذلك إلا إصابتها بمرض معد كالسل الرئوى ، أو الأمراض المعدية الحادة كالتييفود والدفتريا والالتهاب الرئوى ، أو أن تكون مصابة بمرض يقلل من قواها الحيوية فلا تقوى على إفراز اللبن كالسرطان وحالات فقر الدم الشديد والسكر ، وأمراض الكبد والكلى المزمنة ، كذلك الأمراض العصبية أو النفسانية كالصرع والهستيريا والجنون . ففي مثل هذه الحالات يجب الاستعانة بمرضع ويلاحظ في انتخابها بوجه عام أن تكون خالية من الأمراض الجلدية المعدية والرمم الحبيبي والسل والزهرى والسلان وأن يكون سنّها بين ٢٠ ، ٣٠ سنة وأن لا يزيد الفرق بين عمر الطفل وعمر لبن المرضعة عن ثلاثة شهور إلى ستة شهور .

وأضبط قياس لصلاحية المرضع هو طفلها الذى ترضعه . فإذا كان حياً وجب فحصه لمعرفة حالته الصحية . وإلا فالقياس الصحيح لصلاحية المرضع يكون بتجربتها وملاحظة وزن

الطفل الذى تقوم بارضاعه من وقت لآخر . أما فخص اللبن كيميائياً فليس له قيمة حقيقة إذ المعروف أن تركيب لبن الثدي لا يتغير وأن الذى يتغير هو الكمية ، وهذه قد يطرأ عليها تغيرات كثيرة من يوم لآخر وحتى فى اليوم الواحد . فإذا لم يتيسر الحصول على مرزعة أمكن استعمال لبن الجاموس أو البقر سواء الطازج ( اللبن الحليب ) أو المخفف ( لبن العلب ) .

...

— ما هى طريقة تخفيف اللبن الحيوانى الطازج ( الحليب ) لكي يصبح مقارباً ما أمكن للبن الآدمى ؟  
يكون ذلك بمخلطه بمقدار متساو من الماء وإضافة قطعة من سكر المكنة أو ملعقة شاي من السكر الناعم لكل ١٠٠ جرام من اللبن المخفف

...

— فى أى سن يمكن الطفل أن يأخذ اللبن الحليب كما هو بدون تخفيف ؟  
يكون ذلك بعد الشهر التاسع ، وقبل ذلك يخفف إلى النصف

في الستة الأشهر الأولى، ومن الشهر السابع إلى الشهر التاسع  
يضاف إليه ماء بنسبة الثلث فقط

...

### — متى يفطم الطفل ؟

الفطام على نوعين فطام مبكر وفطام طبيعي . فالفطام  
المبكر يُلجأ إليه إذا أصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة  
المعدية مثل التيفود والالتهاب الرئوي وحمى النفاس . . . الخ  
أو الأمراض المنهكة كالسل والتهابات الكلى والكبد المزمنة  
وأعراض القلب وفقر الدم الشديد . أما الفطام الطبيعي فهو  
الذي يتم في نهاية السنة الأولى من عمر الطفل . ويجب ألا يتم  
في شهور الصيف ، ولو اقتضى ذلك مد مدة الرضاعة إلى  
الشهر الخامس أو السادس عشر، كذلك يجب تجنبه إذا أصيب  
الطفل بأمراض الجهاز الهضمي كالقيء والاسهال أو إذا كان  
في دور النقاهة من أى مرض من الأمراض .

ويجب أن يكون الفطام تدريجياً حتى لو كان سن الطفل  
كبيراً . وفي العادة يبدأ باستبدال الرضعة من لبن الأم حوالى  
الشهر السابع بمهلبية تعمل من ملى . فتجانين من اللبن الحليب

ومثلهما من الماء وملعقة كبيرة من الأرز المدقوق وملعقتين من السكر، ويغلى جيداً على النار ويقدم للطفل بالملعقة. وقد يرفض الطفل من أول الأمر أى طعام غير سائل، وفي مثل هذه الحالة تعمل المهلبية خفيفة بحيث يسهل إعطاؤها في زجاجة الرضاعة، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الأرز المدقوق أو الدقيق إلى اللبن ثم تزداد ثخانتها تدريجياً

وفي الشهر الثامن تستبدل رضعه أخرى بشورية خضار تعمل بغلي وهرس بعض الخضروات كالبطاطس والكوسة والبسلة والعدس والسبانخ لمدة ساعتين ثم يصفى المغلي في منخل سلك رفيع وتعطى الشورية للطفل بملح الطعام أو بالسكر حسب رغبة الطفل.

ثم تستبدل بعد ذلك كل اسبوعين أو ثلاثة رضعة بتغذية صناعية كالحليب المخفف بمقدار الثلث بماء الكراوية أو الينسون أو بماء الحلبة، وفي الوقت نفسه تدخل عناصر جديدة في غذاء الطفل. ففي الشهر العاشر يمكن إعطاء الطفل صفار بيضة يوم بعد يوم مع تغذية الصباح، وكذلك البطاطس المدهوك (بوريه) والفاكهة الناضجة مثل الموز والكمثرى وفي الشهر الثاني عشر يمكن إضافة الأرز أو الشغرية في شورية الخضروات

ويعطى كبد الطيور بعد دهكها ، وفي أوائل السنة الثانية ( أى من الشهر الثالث عشر إلى الخامس عشر ) يعطى الطفل السمك المسلوق واللحوم والمخ المسلوق، وتكون فى أول الأمر مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة

وتزداد الفترة بين الاكلات إلى أربع ساعات ابتداء من الشهر العاشر من سن الطفل ، فيكون بذلك عدد الاكلات خمسا بدلا من ست ، ثم ينقص إلى أربع فى آخر الحول الأول من عمر الطفل .

...

— اذا حملت الأم المرضع فهل فى امكانها الاستمرار فى الرضاعة ؟

يتوقف ذلك على الامور الآتية : إذا كانت صحة الأم والطفل جيدة يمكن الاستمرار فى الرضاعة لغاية الشهر السادس أو السابع ، وإذا كان الجو حاراً فيجب الاستمرار فى الرضاعة إلى أقصى وقت يمكن مادامت حالة الطفل ونموه تشجعان على ذلك ، أما إذا كانت الأم ضعيفة ولبنها غير كاف لتغذية الطفل فيمكن بدء الفطام فى الشهر الرابع أو الخامس .



- ماهى الصعوبات التى قد تصادفها الأم أثناء الفطام؟  
يحدث كثيراً أن يصاب الطفل فى مبدأ الفطام بمغص  
أو قيء أو إسهال نتيجة الاكثار من المواد النشوية كالأرز  
والمهلبية والشعرية والمكرونة والبطاطس، فعلى الأم أن  
لا تسمح لطفلها إلا بقليل من هذه المواد. ويحدث أيضاً أن يرفض  
الطفل أى غذاء آخر خلاف لبن الثدي، وهنا أنصح الأم  
لا تلج على طفلها بشدة، فإن كثرة الإلحاح تولد فيه روحاً  
عكسية تجعله يزيد فى عناده. والطريقة المثلى هى أن تعرض  
الأم الأكل على الطفل بسياسة ولطف، وتدرجياً بحيث يتعود  
الطفل عليه. فمثلاً تعطى المهلبية فى أول الأمر خفيفة بحيث  
يمكن للطفل أن يشربها فى زجاجة اللبن ثم ننحن تدريجياً حتى  
يأخذها بالمعلقة وكذلك الحال مع شورية الخضراوات  
ولكى يُنْفَر الطفل من الثدي فى أيام الفطام الأخيرة  
يمكن وضع مادة مُرّة على الحلمة مثل الصبر أو الكينا أو المر،  
ونخرج الطفل كثيراً من المنزل حتى نلهيه عن أمه أو  
مرضعته.

## نماذج لأغذية الأطفال

من الشهر العاشر إلى الثاني عشر :

- الساعة ٦ صباحاً : رضاعة من الأم أولبن مخفف بمقدار  
الثلث بماء الكراوية أو الشاي الخفيف  
الساعة ١٠ صباحاً : مهلية  
الساعة ١ بعد الظهر : شوربة خضار ثخينة — بطاطس  
بوريه — فاكهة ناعجة مثل الموز والكمثرى الطرية أو  
التفاح المطبوخ .  
الساعة ٦ مساءً : مهلية ثم قطعة من البسكويت أو التوست  
د ١٠ د : رضاعة من الأم (يستغنى عنها تدريجياً)

من الشهر الثالث عشر إلى الثامن عشر :

- عند الاستيقاظ : ملء ملعقة حلو من عصير الفاكهة  
مخففة بالماء ومخللة بالسكر وقطعة من البسكويت  
الساعة ٨ صباحاً  
١ — فول مدمس مقشور ومدهوك بالزبدة  
٢ — صفار بيضة يوم بعد يوم ( في الشتاء فقط )

٣ - شاي ولبن ( كوب أى ٢٥٠ جرام )

٤ - جبن حلو أو قطعة من البسكويت أو البقسماط  
عليها قليل من الزبدة والعسل أو المربي

الساعة ١٢ ظهراً :

١ - شوربة خضارات مشخنة بالأرز أو الشعيرية أو  
المكرونة .

٢ - كبدة طيور أو منخ أو سمك أو لحوم يبيض أو  
حمراء مفرومة ( حسب سن الطفل )

٣ - خضارات مدهوكة ( بوريه ) كالبطاطس والبسلة  
والقلقاس واللوييا

٤ - فاكهة ناضجة كالموز أو الكمثرى ، أو مطبوخة  
كالتفاح المطبوخ

الساعة ٤ مساء : فى الشتاء يعطى لبن أو مهلبية وقطعة من  
البسكويت ومربي وموز ، وفى الصيف يستغنى بمقدر الامكان  
عن اللبن .

الساعة ٨ مساء : مثل أكلة الساعة ١٢ ، ما عدا اللحوم  
فانها تعطى مرة واحدة فى اليوم

## مسموحات وممنوعات

### الحلوى والمسكرات :

كالشكولاتة والكراملة ، يسمح باعطائها فقط بعد الأكل لأنها تفسد الشهية إذا أخذت قبل الأكل بقليل ، ويجب تنظيف الفم والأسنان بعد أكلها مباشرة .

### اللبن الزبادى :

يستحسن تجنبه كغذاء للأطفال ، لأن طريقة تحضيره تجعله عرضة للتلوث بالميكروبات التى قد تسبب للطفل أمراضاً خطيرة  
مأكولات ممنوعة :

المخللات بأنواعها . الفسيخ . اللحوم والأسماك المقددة  
والمحفوطة فى العلب . الجبنة المملحة . البهارات بأنواعها  
فواكه محرمة :

### البلح والخيار

من السنة الثالثة إلى السابعة :

الافطار الساعة ٨ صباحاً :

١ — عصير برتقالة أو طماطم مخفف بالماء ومحلى بالسكر أو  
الجلوكوز

٢ — فول مدمس مدهوك بالزبدة فى ثلاثة أيام من الأسبوع . وبيضه مسلوقة أو ( برشت ) فى الأيام الأخرى .  
٣ — لبن وشاى ٢٥٠ جم أى كوب . ويضاف إليه بسكويت أو توست ، أو يعطى مع الكويكر .

٤ — جبن حلو أو مربى أو حلاوة طحينية  
الغذاء الساعة ١٢ أو الواحدة بعد الظهر :

١ — لحوم حمراء أو ييضاء مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة ، وكلما كبر الطفل يعطى له اللحوم كما هى ، ويمكن إعطاؤه أيضاً السمك أو المخ أو الكبد .

٢ — خضروات مثل البطاطس أو البسلة أو القرنيط والفاصوليا أو السبانخ .

٣ — أرز أو مكرونة أو شعرية .

٤ — مهلبية ، أو فواكه مطبوخة أو طازجة .

الساعة ٤ أو ٥ مساء

قطعة بسكويت أو توست مع قليل من المربى أو العسل والزبدة ، وكوبة لبن أو موزة .

العشاء الساعة ٧ أو ٨ مساء

مثل الغذاء . مع الاقلال من الكمية فى كل صنف

## الغذاء فى سن المدرسة :

### الافطار

١ — عصير الفواكه كالبرتقال أو العنب أو الطماطم  
فى أول الأكل .

٢ — فول مدمس أو بيض على التوالى .

٣ — زبدة ومربى أو عسل .

٤ — كوب من اللبن الخالص أو المخفف بالشى .  
ويستحسن أن يضاف اليه بسكويت أو عيش ناشف  
(توست) أو الكويكر أوتس ؛ أو الفار كس (جلاكسو)  
أو سير كس (كاوجيت) أو يابلم (ميدز) أو خلاصة المالك  
(ولكم) بمقدار ملعقتين صغيرتين على كوب اللبن ، فان  
هذه المستحضرات تزيد من قيمة اللبن الغذائية وتساعد الطفل  
على تحمل متاعب المدرسة .

### الغذاء

١ — لحوم أو طيور أو سمك أو كبد أو مخ أو أرانب

٢ — خضروات كالبطاطس والجزر والسبانخ والكرنب

والقرنبيط والفاصوليا والبسلة الخ ...

٣ — سلطة خضروات طازجة .

٤ — أرز أو مكرونة أو شعرية .

٥ — فواكه طازجة أو مطبوخة أو مهلبية

الساعة ٤ أو ٣ مساء

بعد الرجوع من المدرسة يعطى ساندوتش بالجبنة أو

المربي وبرتقالة أو موزة أو تفاحة .

العشاء الساعة ٧ أو ٨ مساء

كالغذاء ، مع الاقلال من الكمية في كل صنف .

زيت السمك :

يستحسن إعطاؤه في فصل الشتاء مع وجبة الافطار .

## الفصل الثالث عشر

### الطفل في مرضه

اختلاف سلوك الأطفال وقوة احتمالهم أثناء المرض — الأخطاء  
الشائعة في تصرفات الأم نحو طفلها المريض — الطريقة الصحيحة  
لاعطاء الدواء للطفل — طرق الاحتياى على الطفل لتعاطى الدواء

— هل يختلف سلوك طفل عن آخر أثناء المرض ؟

إن الطفل الهادى المزاج تراه فى مرضه كذلك ، حتى  
لتراه فى رفضه للدواء با كىآ فى هدوء ، رافضآ فى شىء من  
الاذلال . أما الطفل العصبى التائر الأعصاب فانه متعب فى  
تصرفاته ، يسبب لاهله انزعاجا مساوا فى لهوه أو لعبه أو مرضه .  
فقد يبلغ العناد بالطفل العصبى أن يرفض تعاطى أى دواء أو  
ملازمة الفراش إذا أمر الطيب بذلك . وينفجر صارخآ با كىآ  
كلما اقترب منه الطيب ليجرى الكشف عليه . إذ تراه يصرخ  
عالياً ويرفس يديه ورجليه ، وينتقم من الطيب أو الممرضة  
باتلاف كل ماتصل اليه يداه كالنظارة أو السماعة أو رباط  
الرقبة أو أزرار الملابس أو الملابس نفسها . وفى العادة يتخذ



الطبيب من كل هذه المعركة دليلاً على أن حالة الطفل ليست سيئة ، وإلا لما تمكن من مقاومة هذه المخلوقات البشرية



( شكل ٢١ ) طفلة تتعاون مع الطبيب وتسهل مهمته أثناء فحصها

المختلفة حوله ، والتي تفوقه سنياً وحولاً وقوة . أما إذا كان المرض شديداً الوطأة فإنه يذل عنق أمثال هذا الجبار الصغير ، فيستلقي على فراشه مستسلماً لا يقوى على الحراك أو المقاومة . وكلما خفت وطأته انتعش الطفل وعادت إليه صلابته وعناده .

...

— هل تختلف قوة احتمال الأطفال للمرض أيضاً ؟  
إن حساسية الطفل لآلام المرض تختلف كثيراً عند

مختلف الأطفال . فهناك طفل ينزعج لأقل الأمراض ، ويضطرب جهازه العصبي لأى ارتفاع فى الحرارة ، فتصيبه تشنجات وتهيج شديد فى الأعصاب ، فيسبب انزعاجاً كبيراً لأهله . وإذا أصابه رشح أو احتقان بسيط فى الحلق بات طول الليل يسعل سعالاً لا يتناسب مع بساطة حالته المرضية ، ولا ينام الليل بطوله . وإذا اتابته تهيج بسيط من الجلد كحمى النيل مثلاً ، بات يهرش فيحرم نفسه من النوم بلا مبرر ، وقد يُدتمى الجلد من شدة الهرش . ونجد حرارته أيضاً ترتفع لأقل توعك كزكام بسيط أو بروز سنّة أو حالة إمساك . وعلى النقيض من هذا نجد أن الطفل الرزين الهادئ الأعصاب يمر فى محنة المرض بدون أن يزعج نفسه أو الذين حوله بأكثر مما يجب ، يأخذ الأمراض البسيطة ماشياً على قدميه ، ويعاون والديه فى العلاج فيمر فى المحنة بسلام وهدوء .

...

— هل تلعب الأم دوراً فى كوميديّة الطفل العصبي

أثناء مرضه ؟

عما لاشك فيه أن الأم العصبية بطبيعتها تولد فى طفلها

روح القلق والازعاج على نفسه، لأنه يراها بعينه تضع ميزان الحرارة في شرجه أو فمه بين كل حين وآخر. وتزنه بالميزان كل يوم تقريباً لترى إذا كان قد زاد وزنه. وبمرور الأيام يصبح الطفل عصياً تنزعج مجموعة أعصابه لأبسط مرض أو توعك. والام العاقلة هي التي لا تُظهر لطفلها قلقها على حالته الصحية حتى ولو كان طفلها الوحيد. وهذا لا يمنعها طبعاً أن تراقبه عن كثب، وتلاحظ أى تغيير يستلزم حيلة خاصة، ويمكنها عمل أى شيء دون أن تُشعره بذلك.

وقد يستغلّ الطفل المدلل ضعف والدته فيهرقها بما يديه من ضروب العنت والصلابة، ومهما صغرت سنه فإنه يدرك بفطرته أنه ينبه في والدته غريزة الشفقة والحنان إذا ما تألم لأى سبب. وقد يبالغ أحياناً ليتسلى برؤيتها تتألم لألمه. وأعرف طفلاً مصاباً بمرض جلدى بسيط، وهو يعلم أن أمه تقلق كثيراً كلما بدأ يهرش جلده. فإذا ما عارضته في أى طلب من طلباته أخذ يهرش بشدة، فتلين قناتها في الحال وتعطيه ما يريد. ولو كانت الأم عاقلة لتجاهلته وغضت الطرف عنه مرة فلا يعود إليها ثانية.

وكثيراً ما تعتقد الام أن طفلها الصغير يمكن خداعه

بسهولة ، فتي دخل الطبيب الغرفة اجتهدت أن تقنع الطفل أنه  
أتى لفحصها هي حتى يطمئن لوجوده . ولا تكفى بذلك بل  
تحضر ملعقة وتطلب من الطبيب أن ينظر إلى حلقها . والطفل  
يشاهد كل ذلك وقد داخله الشك في نوايا أمه وطبيبه ، فيفقد  
الثقة بهما ويقاوم الكشف عليه أكثر مما لو لم تقم هذه  
المظاهرة التي يرى فيها تحدياً لذكائه وإدراكه . ويجدر بالأم  
أن تقدم الطبيب إلى طفلها كصديق أتى لرؤيته وتخفيف  
آلامه وشفائه . كما أن على الطبيب عادة في مثل هذه الحالة أن  
يخفي كل آلات الكشف كالسماعة مثلاً ، ويقبل على الطفل  
باسماً ضاحكاً ، ولا يبدأ في الفحص مباشرة بل ينتظر برهة  
يداعب الطفل فيها ويلاعبه حتى يستأنس إليه ويستسلم له .

ولتصرف الأم نحو طفلها أثناء نوبات المرض الحادة  
تأثير كبير على نفسية الطفل وقوة احتماله . ولنضرب لذلك  
مثلاً : فالطفل المعرض لنوبات الربو يكون عادة عصياً  
ووالداه عصيين سريعى الاضطراب . فإذا جاءت أزمة الربو  
بدا عليهما الاهتمام الزائد ، ويراهما الطفل بعينه يذهبان  
ويحيثان باحثين عن دواء مسكن ، ويناديان على الخادم للذهاب  
إلى أقرب صيدلية لاحتضار كذا وكذا من الأدوية ، أو طرق

باب أى طبيب فى الناحية ليسعف طفلها . كل هذه المظاهر تزيد من توتر أعصاب الطفل ، فتزداد آلامه وتطول النوبة ، والام الرزينة هى التى تضم طفلها اليها فى مثل هذه الحالات ، وتطمئنه مؤكدة له أن ما يشكو منه هو عارض لا يلبث أن يزول ، وتطفيء الأنوار فيسود الغرفة هدوء يبعث فى الطفل روح الاطمئنان ، فتخف آلامه ، وتزول أعراضه بالتدريج ، ويروح فى سبات عميق .

...

— إذا وصل الطبيب إلى المنزل للكشف على طفل مريض ، وكان الطفل نائماً عند حضوره فهل نوقظه ليبدأ فى الكشف عليه ؟

إن طبيب الأطفال يسر فى نفسه إذا وصل ووجد الطفل نائماً — فان ذلك يريحه من نغبات الصراخ التى يستقبله بها الطفل . ويعطيه الفرصة ليكشف عليه فى هدوء وسكون فيأخذ تاريخ المرض ، وبعد النبض والتنفس ، ويمكّنه أيضاً من الكشف على صدره وبطنه وأطرافه وهو مستغرق فى النوم . وقد يتمكن أيضاً من فحص زوره فيوفر على نفسه وعلى

الطفل كثيراً من النضال والمقاومة . وياحبذا لو بقي الطفل  
نائماً حتى يتم الطبيب فحصه .

...

— ماهى الطريقة الصحيحة لاعطاء الدواء للطفل  
حتى يقبل عليه بشهية ورغبة ؟  
إن سر إقبال الطفل على أخذ الدواء يتوقف على الطريقة  
التي تعطيه الأم إياه ، فيحدث كثيراً أن تقترب الأم من الطفل



( شكل ٢٢ ) اشمئزاز

والمعلقة فى يدها ، وعلى وجهها أمارات الاشمئزاز من رائحة  
الدواء إذا كانت كريهة ، أو العزم على إعطائه له بالقوة إذا تردد فى  
قبوله ، أو تنم ملامح وجهها على الاشفاق الزائد وكأنها تقول



( شكل ٢٣ ) شفقة زائدة



( شكل ٢٤ ) ابتسامة من الأم وإقبال من الطفل.

« مسكين يا ولدى » . ففي كل هذه الحالات ينعكس شعور  
الأم ، كما تعبر عنه ملامحها ، على وجه الطفل فيظهر عليه  
الاشمئزاز أو العناد أو الخوف .

والطريقة الصحيحة هي أن تقترب الأم من الطفل وعلى  
وجهها ابتسامة عذبة مشجعة ، مظهرة له أن ما تقدمه له جزء  
من برنامج غذائه اليومي ومفروض منه قبوله .

•••

— كيف نحتال على الطفل ليقبل على زيت السمك  
الذي كثيراً ما يعطى كمقوّر ؟

إن زيت السمك من الأدوية التي تعطى بكثرة للأطفال  
وكثير من الأمهات يرتكبن أخطاء أثناء إعطائه للطفل ،  
تسبب له اشمئزازاً ، وتحول دون الاستمرار في أخذه . ولتلافى  
ذلك أبدى للأمهات النصائح الآتية :

( أولاً ) إذا كانت الأم نفسها تكره طعم الدواء أو  
رائحته ، فيجب عليها أن لاتبدى علامات الاشمئزاز أثناء  
ملء المعلقة من الزجاجة . ويجب أن لا يسمعها الطفل وهي  
تتمتم مشفقة « مسكين يا ولدى ، كم أنا آسفة لا رغامك على شرب



هذا الدواء الكريه . ، لأنه إذا سمعها تقول ذلك ، أو رأى  
الاشمئزاز باد على وجهها ، استغل شفقتها وامتنع عن  
أخذ الدواء .

( ثانياً ) يجب أن لا يعطى الطفل رشوة مقابل أخذه  
الدواء ، لأن ذلك يجعله يشعر بسلطته على والديه فيتعود على  
ذلك في كل مرة يقدم له فيها زيت السمك .

( ثالثاً ) يجب أن لا تضغط على الطفل أو نرغمه على  
أخذ زيت السمك ، لأن الطبيعة البشرية تأنف من قبول  
ما يُتملى عليها .

( رابعاً ) يبدأ باعطاء زيت السمك في سن مبكر ، لا  
كلما كان الطفل صغيراً كان من السهل تعويده على قبول الدواء .  
والواقع أن الطفل أحوج ما يكون إلى زيت السمك في السنة  
الاولى من عمره .

( خامساً ) يعطى زيت السمك في مواعيد منتظمة يومياً ،  
وبذلك يتعود الطفل عليه ويعتقيد أنه جزء لا يتجزأ من  
برنامج اليومى .

( سادساً ) إذا لم يقبل الطفل زيت السمك كما هو ،  
يمكن إعطاؤه له في اللبن ، أو عصير البرتقال ، أو العنب ، أو الطماطم .

( سابعاً ) إذا احتاج الأمر في البداية لتشجيع الطفل  
فيمكن للأم أن تشرب قليلاً من الدواء أمامه .  
( ثامناً ) يمكن للأطفال الكبار عدم التنفس أثناء أخذ  
الدواء حتى لا يشعروا برائحته وطعمه .  
ومعظم هذه النصائح تنطبق بطبيعة الحال على أى دواء  
آخر غير مقبول الطعم أو الرائحة .

---

## الفصل الرابع عشر

### بعض امراض كثيرة الانتشار الزكام

— ما أسباب الزكام فى الأطفال ؟

قد يكون الزكام نتيجة عدوى من شخص مريض ،  
وتنتقل العدوى بواسطة السعال أو التقييل ، أو قد ينشأ عن  
التعرض للبرد كأن ينتقل الطفل فجأة من غرفة دافئة إلى جو  
بارد . أو قد يكون علامة من علامات الحميات كالحصبة  
والانفلونزا والدفتريا .

...

— ما أهمية الزكام عند الأطفال ؟

إن الزكام الذى قد يهمل الكبار علاجه قد يؤدى إلى  
عواقب وخيمة فى الطفل إذا لم يعالج بعناية ، ومن هذه  
العواقب ما يلى :

( أولاً ) امتداد الالتهاب إلى الحنجرة ثم إلى الشعب وأحياناً إلى الرئة مسبباً التهابات حنجرية ، أو شعبية أو رئوية على التوالي .

( ثانياً ) امتداد الالتهاب إلى الأذن ، فتنتاب الطفل آلام حادة في الأذن مع ارتفاع في الحرارة ، وقد تنتقب الطبلية ويخرج منها صديد .

( ثالثاً ) اضطرابات الجهاز الهضمي المصحوبة بقيء وإسهال . ويمكننا أن نقول أن الزكام من أهم أسباب الإسهال في فصل الشتاء ، فإذا عالجناه بعناية انقطع الإسهال .

...

— كيف نعرف أن الالتهاب قد امتد إلى الأذن ؟

عند ما تلتهب الأذن ترتفع الحرارة وتنتاب الطفل نوبات ألم حادة يصحبها صراخ شديد ، ويحرك رأسه من ناحية إلى أخرى ، وقد يشد أذنه أو يضع أصبعه فيها .

...

— كيف ندرك امتداد الالتهاب إلى الحنجرة ؟

إذا امتد الالتهاب إلى الحنجرة فإن الأعراض تختلف

حسب شدة الحالة ، فقد لا تتعدى خشونة في الصوت أو السعال ، وفي الحالات الشديدة يتنفس الطفل بصعوبة ويكون التنفس مصحوباً بصوت ، وتزرق الشفتان والأطراف . وقد يحتنق الطفل إذا لم تعمل له الاسعافات اللازمة .

...

— ما هي الأعراض التي تدلنا على امتداد الالتهاب إلى الرئة ؟

يكون الالتهاب الرئوى مصحوباً بزيادة حرارة مرتفعة وصعوبة وسرعة في التنفس ، وسعال يختلف في شدته . وازرقاق في الشفتين ، وهبوط في الحالة العامة للطفل . وفي كل هذه المضاعفات يجب استشارة الطبيب

...

— ما هو علاج الزكام ؟

يتلخص علاج الزكام في الآتى :  
( أولاً ) ملازمة الفراش إذا كانت الحرارة مرتفعة ،  
ويقتصر الغذاء على السوائل وعصير الفواكه  
( ثانياً ) تنظيف الأنف عدة مرات يومياً بقطع صغيرة

من القطن مبرومة ، تدخل في الأنف وتلف يمينا وشمالا ثم ترمى وتستبدل بغيرها .

( ثالثاً ) توضع بالأنف نقط مطهرة مثل البروتارجول ٢ ٪ .

( رابعاً ) إذا اشتكى الطفل من ألم في أذنه تعمل له لزقة انتفلوجستين أو بزركتان حتى يعرض على الطبيب .

## المغص

— ما أسباب المغص عند الأطفال ؟

يندر أن لا يصاب الطفل الحديث الولادة ، وخاصة في الشهرين الأولين من عمره ، بنوبات مغص تقلق نومه في النهار وتقلق بال والديه ، وقد يصحبها قيء أو انتفاخ وخروج غازات من الجسم . ويرجع ذلك عادة إلى حساسية الجهاز الهضمي للطفل الصغير ، وهو لم يعتد بعد على هضم غذاء خارجي ، فينتابه بعض الاضطراب في مبدأ الأمر ، ثم لا يلبث أن يعاوده الاتزان ، فتجرى عملية الهضم في انتظام ، وتختفي نوبات المغص والقيء والاسهال .

وقد يحدث أن يتلع الطفل كميات كبيرة من الهواء إذا

رضع من ثدى فارغ أو زجاجة رضاعة موضوعة وضعاً أفقياً بحيث تكون رقبتها مملوءة بالهواء واللبن في آن واحد . وإذا كان مصاباً بالزكام فتسد أنفه ويبتلع كميات من الهواء كلما ترك الثدي ليتنفس . وإن ابتلاع الهواء يسبب انتفاخاً في المعدة والمصارين ينشأ عنه مغص وقيء .

وإذا كان الغذاء محتوياً على نسبة كبيرة من المواد السكرية والنشوية فإن هذه تتخمر ، وينشأ عن هذا التخمر مغص قد يصحبه اسهال .

ومعلوم أن النزلات المعوية ، مهما كان سببها ، يصحبها مغص شديد ، وهذا علاوة على القيء والاسهال .

...

— كيف نساعد الطفل على الخلاص من نوبة

المغص الحادة حتى يشاهده الطبيب ؟

نعطى الطفل قليلاً من ماء النعناع أو ماء الزهر ، وندفي بطنه بقرية ماء ساخن ، ونعمل له حقنة شرجية بماء دافئ أو منقوع البابونج الدافئ .

## القيء

— ما أهم أسباب القيء عند الأطفال ؟

قد يكون القيء مسبباً عن كثرة التغذية ، أو النزلات المعوية ، أو ارتفاع الحرارة فجأة ، أو السعال الشديد ، أو التهاب الأمعاء كالتهاب الزائدة الدودية ( المصران الأعور )

• • •

— ما علاجه ؟

( أولاً ) العمل على إزالة السبب .

( ثانياً ) الامتناع عن إعطاء الطفل أى غذاء بالفم إذا كان القيء حاداً ، وذلك حتى يعرف السبب .

( ثالثاً ) إذا كان القيء مستمراً فيحسن أن يعطى الطفل كميات صغيرة من سوائل غير ساخنة على مرات متعددة ، كأن يعطى مثلاً ملعقة كبيرة كل نصف ساعة .

• • •



## الاسهال

— ماهى أعراض الاسهال

تزداد عدد مرات التبرز ، فتتراوح بين ٨ و ٥٠ في الحالات البسيطة ، وبين ١٥ و ٢٠ أو أكثر في الحالات الشديدة . ويتغير اللون من أصفر إلى أخضر ، وتكون الرائحة إما عادية أو حمضية أو عفنة ، ويكون الاسهال مصحوباً بقيء ومغص وارتفاع في الحرارة في الحالات البسيطة . أما في الحالات الشديدة فانها تؤثر كثيراً على حالة الطفل العامة ، فتغور عيناه وتجف شفثاه وينكمش جلده وترتفع حرارته ، وقد تحدث بعض تشنجات يعقبها سبات عميق ينذر بالخطر .

...

— ما طرق الوقاية منه

( أولاً ) : يكثّر الاسهال في الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية ، وعلى ذلك يجب العناية بغلي اللبن وأدوات الرضاعة من زجاجات وحلمات ، كما يجب أيضاً أن تجتهد الأم أن ترضع طفلها من ثديها ، فذلك يقيه من خطر الاسهال

( ثانياً ) انتظام مواعيد الرضاعة

( ثالثاً ) الأفضل اجتناب الألبان العادية في فصل الصيف ، وذلك لكثرة تلوثها بالميكروبات ، ويستحسن استعمال البان العلب لخلوها من الميكروبات وسرعة هضمها ( رابعاً ) مكافحة الذباب ، ووضع الغذاء والأدوات المستعملة في تحضيرة في أماكن لا يصل إليها الذباب ( خامساً ) تجنب الفطام في فصل الصيف مهما كان عمر الطفل

( سادساً ) العناية بعلاج الاسهال مهما كان بسيطاً ، فان الحالات البسيطة قد تصبح شديدة إذا أهمل علاجها

— ما هي الاسعافات الأولية لحالات الاسهال

أول شيء يجب عمله هو أن نمنع عن الطفل أى غذاء سواء كان ذلك لبن الأم أو لبناً آخر . ويعطى بدل ذلك منقوع الينسون أو الكراوية أو ماء الأرز لمدة ١٢ - ٢٤ ساعة. وذلك حتى يناظره الطيب ، ويحسن اجتناب المسهلات ، فانها كثيراً ما تزيد الحالة سوءاً ، وخصوصاً إذا كان الاسهال شديداً .

وإذا أصيب الطفل بالمنغص تدفأ بطنه بقرية ماء ساخن

ويعطى قليلاً من ماء النعناع أو الزهر ، وإذا بردت أطرافه يحاط بزجاجات الماء الساخن .

## الامساك

— ماهو علاج الامساك عند الأطفال ؟

ينقسم علاج الامساك إلى نوعين :

( أولاً ) علاج وقى كاعطاء الطفل ملين لطيف مثل المانيزيا أو زيت البرافين أو شراب التين ، أو عمل حقنة شرجية .

( ثانياً ) علاج دائم ، وذلك بالبحث عن السبب والعمل على إزالته ، فقد يكون ناتجاً عن غلطة في التغذية كعدم كفاية لبن الثدي ، أو قلة كمية المواد السكرية المضافة للبن الحليب ، وفي الأطفال الكبار قلة الخضروات والفاكهة في غذائهم . وقد ينشأ من عدم تعويد الطفل الجلوس على المبولة . ( القصيرية ) في مواعيد منظمة ، ويحسن أن يستيقظ الطفل مبكراً حتى تعطى له الفرصة للبرز قبل ذهابه إلى المدرسة . ويجب على الوالدين الاسراع في استشارة الطبيب إذا لم تنجح الحقنة الشرجية في إخراج المواد البرازية مرتين متتاليتين ، أو إذا شاهدها دماً عند طرف ميسم الحقنة بعد

إخراجها ، فإن ذلك قد يكون ناشئاً عن انسداد في الأمعاء .  
وإذا لم يتدارك بسرعة ساءت العاقبة

### التشنجات .

— ما أهمية التشنجات عند الأطفال ؟

إن الجهاز العصبي للطفل سهل التأثر بأى اضطراب يحدث في الجسم . ولذلك قد تحدث التشنجات لأسباب تافهة كارتفاع في الحرارة ، أو عسر الهضم ، ولكنها قد تحدث أيضاً في الكساح وأمراض الجهاز العصبي والالتهاب السحائي ، وغير ذلك .

...

— ماهي الاسعافات الأولية التي يجب أن تعمل عند

حدوث التشنجات ؟

يجب المبادرة بقياس حرارة الطفل من الشرج ، فإذا كانت مرتفعة ، يوضع كيس ثلج على الرأس ، وتعمل له كمادات باردة لانزال الحرارة ، وحقنة شرجية لتنظيف أمعائه . وإذا لم تكن الحرارة مرتفعة تعمل فقط حقنة شرجية لحين وصول الطبيب

## الفصل الخامس عشر

### بعض الحميات وطرق الوقاية منها

#### ١ - الحصبة

— ما طريقة انتقال العدوى في الحصبة ؟

تنتقل العدوى بالربذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو الحديث أو الضحك . وأشد ما تكون العدوى قبل ظهور الطفح ، أى في الدور الذى لا يشك فيه أهل المريض بوجود المرض ، ويسمح لغيره بالاختلاط به ، الأمر الذى يساعد على انتشار العدوى . وتظهر الأعراض بعد ١٠ — ١٤ يوم من تاريخ التعرض للعدوى .

...

— ماهى أعراض الحصبة

يبدأ المرض بعطس وزكام وسعال جاف واحمرار في العينين وخشونة في الصوت ، وارتفاع في الحرارة يبدأ من

٣٨° ثم يرتفع إلى ٤٠° ويظهر الطفح في اليوم الرابع، مبتدئاً في الجبهة عند منبت الشعر وخلف الأذنين ثم يمتد إلى بقية أجزاء الجسم وفي اليوم السادس أو السابع من المرض تبتدى الحرارة في الهبوط والطفح في الاختفاء، تاركا وراءه قشراً خفيفاً يشبه الردة .

...

— ما هي المضاعفات التي تحول دون نزول الحرارة في اليوم السابع؟

إذا لم تنزل الحرارة في اليوم السابع يجب أن يفحص المريض جيداً لوجود مضاعفات صدرية كالالتهاب الشعبي أو الرئوى ، أو التهابات الأذن .

...

— هل من الحكمة السماح لبقية الأطفال الذين بالنزول بالاختلاط بالطفل المريض؟

كثيراً ما تعتمد الأمهات خلط الأطفال الأصحاء بالطفل المريض ، ليأخذوا المرض وتقوم بتريضهم دفعة واحدة ظناً منها أن الحصبة مرض لا خطر فيه . وهذا خطأ أنصح

بتجنبه ، لأن الحصبة مضاعفات قد تؤدي بحياة الطفل .  
وكلما كبر الطفل عند الإصابة بالمرض ، كلما كانت العاقبة  
أسلم .

...

— ماهي مدة عزل الطفل ؟

يعزل الطفل مدة أسبوعين ابتداء من ظهور الطفح ،  
لا يسمح له في أثناءها بالاختلاط بغيره من الأطفال . ولا  
بالعودة إلى المدرسة . ويبقى بالفراش أسبوعاً بعد زوال  
الأعراض .

...

— هل من الضروري إظلام الغرفة وتغطية نوافذها

ومصاييحها بأقشة حمراء ؟

جرت العادة في حالات الحصبة أن تقفل نوافذ الغرفة  
وتغطي مصاييحها بأقشة حمراء ، ويلبس الطفل ملابس حمراء .  
والواقع أن لا داعي لكل ذلك مطلقاً ، فهو لا يؤثر على سير  
المرض ، بل الأمر بالعكس فإن دخول الشمس والهواء إلى  
غرفة المريض تزيد من مقاومته للمرض . وإذا كانت عينا

الطفل تتأذيان من الضوء فيمكن وضع نظارة سواء على عينيه أو تحويل موضع الطفل بحيث يتجه وجهه بعيداً للضوء .

...

— هل لاعطاء الطفل عسلاً أى فائدة في سير المرض ؟

الواقع أنه ليس للعسل، سواء كشراب أو كحقنة شرجية، أى فائدة في شفاء مرض الحصبة . بل بالعكس قد يعرض الطفل لحدوث الامهال ، فيجب تجنبه .

...

— ما هي أهم نقط في علاج الحصبة ؟

الراحة التامة في الفراش ، وتهوية الغرفة ، وقصر الغذاء على السوائل وعصير الفواكه ، والعناية بنظافة الفم ( مس جلسرين بوريكي ) ، والأنف ( نقط بروتارجول ٢ ٪ ) والعينين ( غسيل بوريك أو قطرة أرجيرول )

...

— هل تكسبُ الحصبة المريضَ مناعة دائمة ؟

يندر أن يصاب الطفل بالحصبة مرة ثانية ، إذ العادة أن يكتسب المريض مناعة دائمة .



## ٢ — الدفتريا

— ما طريقة انتقال العدوى في الدفتريا ؟

تنتقل العدوى في الدفتريا بالزذاذ المتطاير أثناء الحديث أو السعال أو الضحك ، سواء من المريض أو حامل الميكروب ( وحامل الميكروب هو الشخص الذي لا تظهر عليه أعراض المرض بالرغم من وجود الميكروب في حلقه ) . وقد تنتقل أيضاً بالأدوات واللعب ، وعن طريق اللبن .

...

— متى تظهر أعراض المرض بعد تعرض الطفل للعدوى ؟  
تظهر الأعراض بعد ٣ أو ٤ أيام من التعرض للعدوى

...

— ما هي أعراض الدفتريا

من أهم مميزات الدفتريا شدة الأعراض العامة بالرغم من وجود ارتفاع بسيط من الحرارة لا يتجاوز عادة ٣٨ أو ٣٨,٥° .  
فالوجه أصفر والشهية مفقودة ، والنشاط الطبيعي يقل بسرعة ، فلا يميل الطفل إلى اللعب ، فاذا فحصه الطبيب وجد العلامات

الموضعية إما في الحلق أو الأنف أو الحنجرة .  
وهناك حالات دفتريا ترتفع فيها الحرارة إلى ٣٩ أو ٤٠ .  
فيجب أن لا تتخذ من ارتفاع الحرارة دليلاً على أن الإصابة  
الموجودة ليست دفتريا .

...

— ما خطر الدفتريا إذا لم تعالج علاجاً سريعاً مبكراً؟  
تؤثر سموم الدفتريا على القلب والدورة الدموية ، فيصاب  
القلب بالهبوط أثناء المرض أو في دور النقاهة . وكلما حقن  
المصل المضاد للدفتريا مبكراً وبكميات كافية ، كلما كان الأمل  
كبيراً في إنقاذ حياة الطفل .

...

— ما هي المدة التي يبقى فيها المريض في الفراش ؟  
يجب أن يلازم الطفل الفراش مدة لا تقل عن الثلاثة  
أسابيع في الحالات البسيطة ، وستة أسابيع في الحالات  
الشديدة التي يتأثر فيها القلب ، ولا يسمح له فيها ببذل أى  
مجهود كالجلوس في السرير أو حتى التقلب فيه بدون مساعدة  
والدته . لأن مجهوداً بسيطاً كهذا قد يودي بحياته فجأة .

وبعد هذه المدة يسمح له بالتحرك تدريجياً ولكنه لا يترك  
الغرفة قبل مضي ثلاثة أسابيع أخرى .

...

— ما هي مدة عزل الطفل ؟

تفاوت مدة العزل عن المدرسة بين ٤ ، ٦ أسابيع .  
ولكن يجب أن لا تختلط الطفل بغيره أو يذهب إلى المدرسة  
إلا بعد أن يثبت الفحص البكتريولوجي ثلاثة مرات متتالية ،  
عدم وجود ميكروب الدفتريا في إفرازات الطفل .

...

— كيف نعالج المخالطين ؟

المقصود بالمخالطين الأشخاص الذين يعيشون معه أو  
يختلطون بالطفل المريض ، وهؤلاء يجب حقنهم بالمصل الواقي  
( ١٠٠٠ وحدة ) حتى يكتسبوا مناعة سريعة ولكن قصيرة  
الأجل ( فهي لا تدوم أكثر من ٤ أسابيع ) ، ثم يحقنوا في  
الوقت نفسه بالطعم الواقي ( أناتوكسين ) لأنه يكسبهم مناعة  
طويلة ولكن لا يظهر أثرها قبل ٤ أو ٥ أسابيع . ولذلك  
لا يظهر مفعوله مباشرة ، ولذا يتحتم حقن المصل في الوقت

نفسه ليقى المخالطين في دور المرض الحاد .

...

— ما هو طفح المصل ومتى يظهر ؟

يحدث في بعض الأطفال أن يظهر على جلدهم طفح بين اليوم السابع والثاني عشر من حقن المصل . ويكون الطفح على شكل بقع حمراء مصحوبة بأكلان شديد ، وقد تورم العينان والوجه والقدمين ، وقد يكون مصحوباً بارتفاع في الحرارة ، وتستمر الأعراض ٣ أو ٤ أيام .

...

— ماهي المضاعفات التي قد تظهر في دور النقاهة ؟

قد يصاب القلب بهبوط فجائئ أو تدريجى ، وخاصة إذا قام الطفل بأى مجهود ، وهذا هو السر في جعل مدة الراحة في السرير طويلة في حالات الدقترية بالرغم من تحسن الحالة ونزول الحرارة .

وقد تظهر أعراض شلل بالأعصاب ، فإذا تأثرت أعصاب الحلق مثلاً أرجع الطفل السوائل التي يشربها من أنفه ، ويبتلع الأغذية بصعوبة ، ويخفص صوته ( أى يصير أخففاً )

وإذا تأثرت أعصاب العينين شكى الطفل من زغللة في عينيه ،  
وعدم قدرته على القراءة ؛ أما أعصاب الرجلين فإن تأثرها  
ينشأ عنه ضعف في قوة الساقين وعدم القدرة على المشى .

وهذه الأعراض تظهر عادة بين الأسبوعين الثانى والرابع  
بعد الشفاء من الدور الحاد للمرض . وتنتهى عادة بسلام مادام  
الشلل لا يصيب عضلات التنفس كالحجاب الحاجز وغيرها ،  
فهذه الحالات تحتاج لعناية خاصة في علاجها الذى يكون فى  
الغالب صعباً وطويلاً .

### ٣ - السعال الديكى

— كيف تنتقل العدوى فى السعال الديكى ؟

تنتقل العدوى بواسطة الرذاذ المتطاير وخصوصاً أثناء  
السعال ، وأكثر ما تكون العدوى فى الأسبوعين الأولين  
قبل ابتداء الشهيق ، أى قبل أن يشك الطبيب أو الوالدين فى  
طبيعة المرض ، وهذا يسبب انتشار المرض بين بقية أفراد  
العائلة .

— ما هي أعراض السعال الديكي ؟

تظهر الأعراض بعد ١٠ — ١٤ يوم من تعرض الطفل للعدوى، وتكون أولاً على شكل برد بسيط مصحوب بزكام وسعال، وارتفاع بسيط في الحرارة، وبعد اسبوع أو أسبوعين يزداد السعال شدة ويأتي على شكل نوبات يَزُرَق في أثنائها وجه الطفل وتنتهي عادة بأن يتقيأ الطفل خطأً لزجاً، وقد يتقيأ معه ما تناوله من الطعام، ويصحب السعال عادة شهيق يشبهه العوام بصياح الديك، ولكن هذا ليس دائماً الحدوث خصوصاً في السنة الأولى من العمر.

وتتفاوت عدد النوبات من ٥ إلى ٤٠ حسب شدة الحالة ويستمر السعال من ٣ أسابيع إلى ٣ أشهر، ثم يخف تدريجياً في حوالي ٣ أسابيع.

...

— ما هي الأعراض التي قد تحدث نتيجة السعال

الشديد ؟

قد يحدث نزيف من الأنف أو العين أو الشعب، فيتلون البصاق بالدم، وقد ينشأ فتق في السرة أو الأربطة.

ويجب أن لا يتزعج الوالدان من وجود نزيف بالعين أو وجود دم في البصاق فكل هذه أشياء تزول وحدها بدون علاج كلما خفت شدة السعال .

...

— متى يسمح للطفل بالعودة إلى المدرسة ؟  
لا يسمح له بالعودة قبل مضي ٦ أسابيع من ابتداء المرض

...

— هل هناك علاج للسعال الديكي ؟  
ان الهواء الطلق النقي وأشعة الشمس ضروريان جداً في علاج السعال الديكي ، وعلاوة على ذلك فالمسكنات تقلل عدد النوبات وتخفف من آلام الطفل ، وقد يفيد الطعم ( الفاكسين ) إذا أعطى مبكراً . ويستفيد الطفل كثيراً من تغيير الهواء .

...

— هل هناك طريقة لوقاية الأطفال الذين يتعرضون

للعدوى ؟

قد يفيد حقن الطعم الواقي ( الفاكسين ) في وقاية الأطفال

المخالطون ، وإذا حدث وأصيب الطفل بالمرض برغم حقن  
الفاكسين ، فإن الأعراض تكون غير شديدة والنوبات قليلة

...

- هل تُكسب الإصابة بالسعال الديكي مناعة دائمة ؟  
نعم .

### الحُمى التيفودية والباراتيفودية

- كيف تنتقل العدوى في الحُمى التيفودية  
والباراتيفودية ؟

تنتقل جرثومة هذه الحميات بواسطة اللبن ومركباته ،  
والجيلاتى ، والخضروات النيئة كالتى تستعمل فى عمل  
(السلطة) مثل الخيار والجرجير والخس والطماطم ، والحيوانات  
الصدفية مثل أم الخلول والجنبرى والجنذوفلى . وقد تأتى  
العدوى عن طريق حامل الميكروب ، وهو الذى يوجد  
الميكروب بحسمه بدون أن تظهر عليه علامات المرض .  
وأخطر الأشخاص الذين قد يحملون الميكروب هم الحُبَّاز  
والطباخ واللبن ، وفى الأوبئة التى يصاب فيها أفراد عديدين



في شقة واحدة أو عمارة واحدة أو شارع واحد يجب أن نشك في وجود حامل للبيكروب بين أصحاب هذه المهن .

...

— هل يصاب الأطفال الصغار بحمى التيفود ؟

هذه الحمى تصيب الأطفال في أى سن ، وهى على العموم أقل خطورة في الأطفال عنها في الكبار .

...

— ماهى وسائل الوقاية من حمى التيفود ؟

تتلخص وسائل الوقاية فيما يلى :

( أولا ) عزل المريض حتى يتم شفاؤه ولا يسمح لأحد بالدخول عليه إلا من يقوم بعلاجه وتمريضه .

( ثانيا ) يجب تطهير إفرازات الطفل وخاصة البول والبراز ، فيضاف إلى محتويات القصرية حامض فينيك أو ليزول ثم تغطى القصرية وتترك مدة نصف ساعة قبل تفريغ محتوياتها في المراض .

( ثالثاً ) تخصص للمريض أدوات للأكل والشراب .

( رابعاً ) يجب العناية بمكافحة الذباب ومنع دخوله إلى غرفة المريض بوضع شبكة على الباب والنوافذ واستعمال السوائل المضادة للذباب مثل الفليت

( خامساً ) يجب على الأم أن تخصص فوطة أو رداء تلبسه كلما دخلت غرفة المريض وتخلعه قبل خروجها منها وبذلك تبقى ملابسها من التلوث .

( سادساً ) يحقن المخاطون بالطعم الواقي ( فاكسين )

...

— متى يسمح للطفل بترك الفراش ؟

لا يترك الطفل الفراش ، ولا يعود إلى غذائه الطبيعي قيل مضى أسبوعين على هبوط الحرارة وزوال الاعراض

...

— ما هو نظام التغذية في حى التيفود ؟

إذا كان الطفل رضيعاً فإن أحسن غذاء له هو لبن أمه أو الألبان المجففة المنزوعة قشدها ، أما الطفل الكبير فيعطى أثناء الدور الحاد سوائل بكثرة ، وعصير الفواكه ، وشربة

الخضروات المصفاة جيداً ، وشربة النابت واللين الخضر (باير) ،  
وباللوطة والمهلية الخفيفة

وبعد نزول الحرارة يزداد الغذاء تدريجياً فيعطى الخضروات  
والفواكه المدهوكة ( بوريه ) والخبز الجاف ( بقسماط )  
والطيور المسلوقة .

ولا يسمح له بالغذاء الاعتيادى قبل انقضاء اسبوعين على  
نزول الحرارة إلى الحد الطبيعى

...

— هل هناك نقط أخرى هامة فى علاج حالات

التيفود ؟

يجب العناية أيضا بنظافة الجلد حتى لا يلتهب . فيمسح  
الجسم يوميا بماء الكولونيا ثم ييدر بمسحوق الطلق ، كذلك  
يجب مسح اللسان بضعة مرات يوميا بقطعة من الشاش ،  
ملفوفة على الأصبع السبابة ومغموسة فى جلسرين بوريك .

وللعلاج الامساك تعمل حقنة شرجية يوميا ، وحذار من  
استعمال المسهلات فانها قد تحدث أضرارا بليغة فى الطفل  
المريض بالتيفود .

## ه — مدة العدوى فى مختلف الحميات

مدة العدوى هى المدة التى يجب فيها عزل المريض حتى لا يعدى غيره .

الحصبة : يعزل الطفل حتى يختفى الطفح — أى نحو عشرة أيام من ابتداء المرض .

الدفتريا : يعزل الطفل حتى يثبت الفحص عدم وجود جراثيم المرض فى الزور والأنف

السعال الديكى : ٦ أسابيع من ابتداء المرض  
التيفودية والباراتيفودية : يعزل الطفل حتى يثبت الفحص البكتريولوجى عدم وجود جراثيم المرض فى الإفرازات  
الجدري الكاذب أو الجدبرى : يعزل الطفل إلى انتهاء سقوط القشر .

الانفلونزا : يعزل الطفل إلى أن يتم شفاؤه — أى نحو ١٠ أيام من ابتداء المرض .

الحى القرمزية : تكون مدة العزل ٤ أسابيع من ابتداء المرض .  
التهاب الغدة النكفية أو أبو لظام : يعزل الطفل إلى أن يزول الورم — أى نحو أسبوعين من ابتداء المرض

## ٦ — ميعاد ظهور الطفح في الحميات ذوات الطفح

- في اليوم الأول : الجدري والحصبة الألمانية  
، ، الثاني : الحى القرمزية .  
، ، الثالث : الجدري .  
، ، الرابع : الحصبة .  
، ، الخامس : التيفوس  
، ، السابع : الحى التيفودية .

## محتويات الكتاب

| صفحة |  |
|------|--|
| ١    | الفصل الأول : قواعد عامة في تربية الطفل الرضيع |
| ٩    | » الثاني : بعض مشاكل الطفل الصغير .            |
| ٢٤   | » الثالث : العادات السيئة . . .                |
| ٣٥   | » الرابع : قبول الطفل على نفسه . . .           |
| ٤٠   | » الخامس : الكلام وعيوبه . . .                 |
| ٥٥   | » السادس : الطفل في لهوه ولعبه . . .           |
| ٦٥   | » السابع : نوم الطفل . . .                     |
| ٧٤   | » الثامن : بكاء الطفل . . .                    |
|      | » التاسع : الشعور بانهماك القوى والكآبة        |
| ٨١   | في بدء الحياة المدرسية . . .                   |
| ١٠٠  | » العاشر : شهية الطفل . . .                    |
| ١١١  | » الحادى عشر : المزاج العصبي في الطفل الصغير . |
| ١٢٠  | » الثاني : غذاء الطفل . . .                    |
| ١٣٦  | » الثالث : الطفل في مرضه . . .                 |
| ١٤٧  | » الرابع : بعض أمراض كثيرة الانتشار .          |
| ١٥٧  | » الخامس : الحميات وطرق الوقاية منها .         |

للمؤلف

## حياة الطفل (طبعة ثانية)

بعض محتوياته :

حمام الطفل . ملابسه . نومه وسريره . نزّهته .

تفاصيل التغذية والفظام . العناية بالحبيل السرى .

العناية بالحامل . تمريرض الطفل

الثن ١٥

يقع فى ١٨٠ صفحة . وبه ٨٠ صورة

يطلب من جميع المكاتب أو من عيادة المؤلف

٧١ شارع نوبار باشا ميدان الفلكى

---

مطبعة الاعتماد بشارع حسن الأكبر بمصر

---



# دليل الطبيب

تأليف

الدكتور محمد طه فياض

بكالوريوس في الطب والجراحة من الجامعة المصرية . عضو كلية الأطباء الملكية بلندن (M. R. C. P.) عضو كلية الأطباء الملكية بإدارة (M. R. C. P. E.) زميل كلية الأطباء والجراحين الملكية بميلانجو (F. R. F. P. S.) ودبلوم أمراض الأطفال من لندن . أخصائي ومدرس أمراض الأطفال بكلية الطب ومستشفى قصر العيني . مدرس علم تخريص الطفل بمدرسة الأمراض والزنا من الصحة بكلية الطب . أخصائي الأطفال بمستشفى فاروق الأول التابع للجمعية الخيرية الإسلامية بالمجوزة .

الطبعة الأولى . أبريل سنة ١٩٤٠

---

مطبعة الاعتماد بشارع حسن الأكبر عصر

## تقديم الكتاب

بقلم صاحب العزة الأستاذ

الدكتور ابراهيم بك شوقي

وكيل كلية الطب

إن الطفل الصغير في المنزل أشبه بجبار صغير يحاول أن يملئ إرادته على من هم أكبر منه سناً . وهو في نزاع مستمر مع والدته ، فكل منهما يحاول السيطرة على الآخر . وتتوقف نتيجة المعركة على تصرف الأم نحو طفلها .

وقد حوى هذا الكتاب من طرق التربية المنزلية ما يساعد الأم على امتلاك ناصية

الموقف في كل نواحي حياة الطفل اليومية  
كاللهو واللعب ، والنوم ، والمأكل  
والمشرب ، والشهية وأثناء المرض .

وقد تدرج المؤلف في بحثه من مشاكل  
الطفولة الأولى إلى مشاكل الطفل عند  
دخوله المدرسة مبحثاً الأغلاط الشائعة في  
تربيته وطرق تلافيها .

كما ناقش عيوب الكلام وبعض العادات  
السيئة ، واختتم مؤلفه بذكر الأمراض  
الكثيرة الانتشار وطرق الوقاية منها .

وفي اعتقادي أن الكتاب يحوى بين  
دفتيه ما يصح أن تتخذ منه الأم المصرية  
دستوراً يرشدها إلى ما فيه خير طفلها .

## مقدمة المؤلف

عندما أقدمت على وضع هذا الكتاب جعلت نصب عينيّ مساعدة الأم على أن تكون لها اليد العليا في منزل ازدهر بأطفال ذوى أمزجة مختلفة . فمنهم العصبي العنيد ، ومنهم المشاكس الصاحب الذى لا تقف شقاوته عند حد ، يحطم كل ما تصل اليه يداه . ويفعل كل ما يظن أن فيه إغاية لوالدته ، ويحاول أن يظهر سلطته على والديه فى كل مناسبة . فهو يرفض الطعام إذا قُدِّم إليه ، ويصرخ ويبيكى إذا حل ميعاد النوم أو التبرز . ومنهم من يتمسك ببعض العادات السيئة كص الأصابع وقرض الأظافر وغيرها . مثل هؤلاء الأطفال يكونون عادة مصدر تنغيص

طلو الدين ، وقد حاولت في هذا الكتاب أن  
أساعدهما على التغلب على هذا النوع من  
الاطفال .

وقد يتألم الطفل عند بدء حياته الدراسية  
شعور بالكآبة وانهماك القوى ، وسيجد  
الوالدان بين صفحات الكتاب ما يساعد  
أطفالهم على اجتياز هذه المرحلة بسلام .

وأختتم هذه الكلمة بتقديم جزيل شكرى  
للأستاذ الكبير الدكتور ابراهيم بك شوقى  
إخصائى الأطفال ، لتكرمه بتقديم الكتاب  
إلى القارئات والقراء بعد أن اطلع على  
محتوياته . وإن كلمته خير ما يتوج به كتاب  
عن الطفل ومشاكله .

مصطفى الديبى

مارس سنة ١٩٤٠

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ